GHIDUL CĂSNICIEI

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Lemer, Harriet
Ghidul căsniciei : îndrumări pentru cei căsătoriți sau aflați în-o relație / Harriet Lerner ; trad, din 1b. engleză de Daniela Mitache. - București : Herald, 2020
ISBN 978-973-111-670-9
I. Mitache, Daniela (trad.)
159.9
Harriet Lerner
Marriage Rules. A Manual for the Married and the Coupled Up.
Copyright © 2012 by Harriet Lerner
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Harriet Lerner

GHIDUL CĂSNICIEI

îndrumări pentru cei căsătoriți sau aflati intr-o relație

Traducere din limba engleză de DANIELA MITACHE

EDITURA HERALD
București

Coordonatorul colecției:
Luisa Neag
Redactori:
Irina Popa
Ioana Socolescu
Realizare grafică și DTP:
Diana Șerbânescu
Corector:
Carmen Bîtlan
Pentru noutăți și comenzi: www.edituraherald.ro
office@edituraherald.ro
Tel: 021.319.40.60,021.319.40.61 Fax: 021.319.40.59,021.319.40.60
Mob: 0744.888.388,0771.664.320
Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu

poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald.
Copyright © 2020

CUPRINS

Nota autorului 11

Introducere 13

CAPITOLUL 1

MENȚINE O ATMOSFERĂ PLĂCUTĂ 17

Regula 1. Respectă diferențele! *18*

Regula 2. Nu pune presiune în momentele stresante *20*

Regula 3. Întâi respiră, apoi vorbește *21*

Regula 4. Ține minte proporția de 5 la 1 *22*

Regula 5. Divinul se află în detalii *24*

Regula 6. Știi deja ce trebuie să faci *26*

Regula 7. Amintește-ți de groapa cu nisip *28*

Regula 8. Prefă-te timp de zece zile *30*

Regula 9. Dă-ți silința chiar și pentru aspectele mărunte *32*

Regula 10. Schimbă-te tu primul/prima *34*

CAPITOLUL 2

REDU CRITICILE 36

Regula 11. învață să folosești pronumele eu *38*

Regula 12. Ai grijă la falsele afirmații de tip eu *40*

Regula 13. Fără lovituri sub centură *43*

Regula 14. Fii cât mai precis(ă) *45*

Regula 15. Vorbește mai puțin *46*

Regula 16. Bate fierul cât e... rece *48*

Regula 17. Limitează-te la un singur subiect *50*

Regula 18. Surprinde-l/o cu laude *51*

Regula 19. Acceptă provocarea „una pe zi” *53*

Regula 20. Ia-o mai ușor cu sfaturile *55*

Regula 21. Fii atent(ă) la mesajele contradictorii 57

CAPITOLUL 3

ÎNVINGE-ȚI PROBLEMA NUMITĂ „DEFICIT DE ATENȚIE” 59

Regula 22. Nu acționa! Ascultă, pur și simplu 61

Regula 23. Nu face presupuneri. Nu știi cu adevărat ce simte altcineva! 62

Regula 24. Nu mai încerca să ai mereu dreptate 64

Regula 25. Infruntă-ți frica 67

Regula 26. Nu tolera insultele! 69

Regula 27. Lasă garda jos: un curs în 12 pași 70

Regula 28. Clarifică diferențele de opinie 74

Regula 29. Ajută-ți partenerul/partenera să te ajute să asculți 75

Regula 30. Stabilește limite privind atenția pe care o poți acorda 77

Regula 31. Spune-i partenerului tău/partenerei tale cum anume îți dorești să te asculte 79

CAPITOLUL 4.

NU FI PREA INSISTENT(Ă): CUM SĂ STABILEȘTI O CONEXIUNE

cu UN/O PARTENER(Ă) DISTANT(Ă) **81**

Regula 32. Identifică rolul tău în „dansul relațional” 84

Regula 33. Nu încerca să transformi o pisică într-un câine 86

Regula 34. Nu îl judeca pe cel care se distanțează 88

Regula 35. Stabilește o întâlnire, nu un diagnostic 90

Regula 36. Redu intensitatea 92

Regula 37. Încearcă o „nouă versiune a ta” 94

Regula 38. Închideți „smartphone”-urile proaste 95

Regula 39. Urmărește-ți scopurile, nu partenerul/partenera 97

Regula 40. Fii atent(ă) la semnalele de alarmă 99

Regula 4L Și persoanele care se distanțează trebuie să acționeze 100

CAPITOLUL 5 LUPTĂ CINSTIT! 103

Regula 42. Creează-ți propriul set de reguli 105

Regula 43. Imaginează-ți că te afli în prezența unui britanic distins 106

Regula 44. Oprește-te! 107

Regula 45. Acceptă ramurade măslin 109

Regula 46. „Lasă-mă în pace” înseamnă „lasă-mă în pace” 111

Regula 47. Respectă vulnerabilitatea partenerului tău/partenerei tale 113

Regula 48. Cere-ți iertare *115*
Regula 49. Nu pretinde să ți se ceară iertare *117*
Regula 50. Fii flexibil(ă): schimbă-te de dragul partenerului tău/partenerei tale *119*
Regula 51. Nu amenința cu divorțul *121*
Regula 52. Ai voie să-ți pierzi cumpătul, dar foarte rar *122*
Regula 53. Ai grijă la cei patru călăreți! *124*
CAPITOLUL 6 UITĂ DE „SEXUL NORMAL” 126
Regula 54. Nu folosi cuvântul „preludiu’ *128*
Regula 55. Experimentează *130*
Regula 56. Fanteziile tale sexuale sunt normale *132*
Regula 57. Nu îți judeca apetitul sexual *133*
Regula 58. Nu aștepta până „ai chef” *135*
Regula 59. Ai grijă de „rufele date la spălat” *136*
Regula 60. Femei, spuneți-i partenerului ce doriți. Bărbați, nu intrați în defensivă *138*
Regula 61. Fii atent(ă) la tiparul urmăritor-distant în dormitor *140*
Regula 62. Pentru urmăritori: nu îl mai urmăriți pe celălalt! Pentru cei care se distanțează: nu vă mai distanțați! *142*
Regula 63. Nu considera monogamia ceva de la sine înțeles *145*
Regula 64. Pune limite *147*
Regula 65. Trebuie să știi când să te oprești *149*
Regula 66. Nu considera infidelitatea partenerului/partenerei o problemă insurmontabilă *151*
CAPITOLUL 7 COPIII, UN ȘOC: CUM SĂ TE DESCURCI DUPĂ CE APAR 153
Regula 67. Nu îți neglija partenerul/partenera din cauza copilului *155*
Regula 68. Părinți „înnăscuți”, un pas în spate! Părinți nepricepuți, ieșiți în față! *157*
Regula 69. „Hrănește” și relația de cuplu, nu numai copilul *159*
Regula 70. Negociază permanent atribuțiile fiecăruia *162*
Regula 71. Rezolvă dilema costului „îngrijirii copilului”! *164*
Regula 72. Nu lăsa copiii să îșifacă de cap *166*
Regula 73. Nu încercați să vă descurcați singuri *168*
Regula 74. Nu îți transforma partenerul/partenera în „personajul negativ” *171*
Regula 75. Poartă-te frumos cu membrii familiei - mai ales cu bunicii *173*
Regula 76. Nu fi obsedat(ă) de a face lucrurile bine *175*
Regula 77. Amintește-ți aceste zece sfaturi pentru supraviețuire *177*
CAPITOLUL 8 CUNOAȘTE-ȚI LIMITELE 179
Regula 78. începe cu schimbări mici *181*

Regula 79. Dovedește-i că ai intenții serioase 183
Regula 80. Oferă mai puțin 185
Regula 81. Fii calm(ă) și menține-ți ferm poziția 187
Regula 82. Fii pregătit(ă) să fii pus(ă) la încecare 188
Regula 83. Gândește înainte să acționezi! 191
Regula 84. Fii neclintit(ă) ca un stejar și flexibil(ă) ca un fir de iarbă 193
Regula 85. Când să vorbești și când să nu vorbești despre divorț 195
Regula 86. Când emiți un ultimatum, asigură-te că ești bine înțeles/înțeleasă 197
Regula 87. Poți trăi și fără partenerul tău/partenera ta 200
Regula 88. Dacă partenerul/partenera te părăsește, urmează acest plan 202
CAPITOLUL 9
AJUTĂ-ȚI CĂSNICIA SĂ SUPRAVIEȚUIASCĂ COPIILOR VITREGI 205
Regula 89. Renunță la ideea „integrării” 208
Regula 90. Nu căuta apropierea cu orice preț 210
Regula 91. Mame vitrege, nu încercați să fiți mame! 212
Regula 92. Renunțați la rolurile tradiționale ale femeilor și ale bărbaților 214
Regula 93. Tați vitregi, dați indicații din culise! 216
Regula 94. Nu întreba „pe cine iubești mai mult?” 219
Regula 95. Schimbă-ți „pașii” în dansul familiei recompuse 221
Regula 96. Incurajează-i pe copii să aibă relații bune 224
Cu ambele familii 224
CAPITOLUL 10
FAMILIA TA DE ORIGINE - CALEA REGALĂ CĂTRE O CĂSNICIE REUȘITĂ 226
Regula 97. Menține o relație bună cu familia ta de origine 228
Regula 98. Caută imaginea de ansamblu: alcătuiește un arbore genealogic al familiei! 230
Regula 99. învață să pui întrebările potrivite 232
Regula 100. Susține-ți politicos punctul de vedere 234
Regula 101. Nu permite vizitelor familiei să îți saboteze căsnicia 236
Regula 102. Susține-ți complet partenerul/partenera In relația cu familia lui/ei 23 9 Regula 103. Evită să te îndepărtezi complet de familia ta de origine 242

Regula 104. Ia cuvântul,nu fierbe în tăcere 244
Regula 105. Rudele prin alianță: află cine și pentru ce este responsabil! 246
Regula 106. E-mail: nu apăsa butonul „trimite”! 249
Epilog 251
Mulțumiri 253

Pentru Betty Carter și Monica McGoldrick, strălucite deschizătoare de drumuri în domeniul psihoterapiei și al teoriei relațiilor de familie.

NOTA AUTORULUI

Această carte a fost inspirată de micul volum *Food Rules,* scris de Michael Pollan. Acesta este un ghid pentru o alimentație sănătoasă extrem de util, menit să simplifice deciziile noastre zilnice despre mâncare. „Nu mânca la micul dejun cereale care schimbă culoarea laptelui", ne sfătuiește Pollan, și „Nu mânca un produs care pentru străstrăbunica ta nu ar arăta ca un aliment". Pentru a ne alimenta corect și înțelept, nu avem nevoie decât de regulile sale. Michael Pollan ne arată că mâncatul nu ar trebui să fie atât de complicat.

Nici căsnicia nu ar trebui să fie complicată, mi-am zis în timp ce îi răsfoiam cartea. De ce să nu existe o carte despre căsnicie (înțeleasă în sensul extins al cuvântului, drept o relație de lungă durată) pentru cei care vor să știe doar regulile, dar nu și teoria pe care se bazează? Se presupune că a fi într-o relație este mai greu decât a mânca, dar m-am gândit că nu va fi atât de dificil să sintetizez o sută de reguli concise, care ar face o relație să meargă sau care cel puțin i-ar mări șansele de succes.

îi mulțumesc lui Michael Pollan pentru că mi-a amintit că simplitatea este adesea modul ideal de a trata lucrurile cele mai complicate.

INTRODUCERE

N-ar trebui să fie atât de complicat

Oamenii își cheltuie banii munciți din greu pe sfaturile exper- ților în relații, deși știu deja ce ar trebui să facă

pentru a avea o căsnicie bună; sau, cel puțin, una mai bună. Mi-am amintit acest lucru recent, ascultând jurămintele a doi tineri care se căsătoreau, având alături rudele și prietenii.

Iată ce au spus aceștia:

Promit să te tratez mereu cu blândețe și cu respect.

Promit să fiu credincios, sincer și corect.

Promit să ascult cu atenție ce ai de spus.

Promit să cer iertare când greșesc și să îndrept răul făcut.

Promit să gătesc și să am grijă de casă.

Promit să-ți fiu partener și cel mai bun prieten la bine și la rău. Promit să dăruiesc tot ce am mai bun în această relație. Promit să respect aceste jurăminte în fiecare zi.

Cum credeți că au ales cei doi tineri jurămintele? Au citit nenumăratele cărți de dezvoltare personală și blogurile care te lămuresc cum să ai o relație de succes? Au consultat psihologi, consilieri maritali și cele mai recente studii ale lor despre succesul sau eșecul căsniciilor?Sigur că nu. Și-au întrebat inimile, și-au analizat valorile de bază, experiența de viață, au luat în considerare „Regula de aur”[1]. Când ajungem la vârsta la care suntem destul de maturi încât să ne alegem un partener de viață, am văzut deja destule căsnicii și ne-am făcut o idee despre ce influențează o căsnicie atât în sens pozitiv, cât și în sens negativ. Ne dăm seama că, în general, e bine să ne tratăm partenerul/partenera așa cum am vrea să ne trateze și el/ea pe noi.

Dacă acest cuplu va respecta jurămintele în fiecare zi (chiar și cu o mare marjă de eroare), va avea o căsnicie reușită. Ce ar trebui să mai adauge experții?

De acord, nu e chiar atât de simplu

întrucât căsniciile au o rată de eșec de 50%, este evident că oamenii nu își respectă promisiunile și nu respectă nici măcar ce și-au pus în gând, tot așa cum nu mănâncă sănătos, deși știu ce alimente sunt benefice pentru ei. Paradoxal, cu cât relațiile sunt mai durabile și mai importante, cu atât este mai probabil să ne purtăm mai imatur și mai lipsit de considerație.

Viața de toate zilele e confuză și complicată. Sigur că

1 „Regula de aur”, sau „Legea reciprocității”, existentă în aproape orice religie sau sistem etic, se referă la principiul de a te purta cu ceilalți așa cum ai vrea să se poarte și ei cu tine. (N. *tr.)*

lucrurile pot merge prost când locuim cu altă persoană, când ținem banii la comun, când încercăm să negociem chestiuni sexuale sau nenumăratele mici decizii cotidiene. în plus, aducem cu noi un „bagaj” din familia noastră de origine - toate problemele nerezolvate din trecut -, și stresul generat de trecerea la o altă etapă. Dacă facem un copil sau adoptăm unul (ca să nu mai pomenim despre posibilii copii vitregi), este și mai greu, pentru că mărirea sau micșorarea familiei este unul dintre cele mai dificile procese pentru o căsnicie. De fapt, încă mă uimește că mariajele nu se destramă toate înainte de prima aniversare a copilului.

Reacția „luptă sau fugi”

Cu cât înaintez în vârstă, cu atât devin mai respectuoasă în ceea ce privește căsnicia. Când spirala urcă prea sus și se perpetuează un timp îndelungat, până și cea mai matură relație poate părea dis- funcțională. Parafrazând-o pe romanciera Mary Karr, orice căsnicie în care se află mai mult de o persoană este disfuncțională.

Mereu le amintesc cititorilor mei că până și cele mai reușite căsnicii întâmpină dificultăți din cauza distanțării, a intensității trăirilor și a suferinței. Tendința noastră automată de a lupta sau de a fugi este înnăscută, iar căsnicia e ca un paratrăsnet care absoarbe anxietate și intensitate din orice sursă. în caz că nu ați observat, stresul e o constantă în viața noastră.

Viața presupune evenimente care se succed, așa că pentru cupluri este firesc să oscileze permanent între conflict (reacția de luptă) și distanțare (reacția de fugă). Și

faptul că universul te lovește cu o problemă foarte stresantă nu înseamnă că nu vor apărea și altele mai mici când ești deja la pământ. Așa că mama ta se îmbolnăvește, îți moare câinele, copilul renunță la programul de dezintoxicare, iar soțul este concediat - toate în același an. Dacă nu ești un sfânt sau un budist foarte evoluat, intimitatea cu partenerul ar putea fi primul lucru sacrificat.

Ești motivat(ă) să îți îmbunătățești relația?

Regulile care urmează pot părea simple, dar e dificil să faci schimbări și deosebit de provocator să le menții în timp. în ceea *ce* privește căsnicia, nimic nu e mai important decât motivația, ca atunci când înveți o limbă străină sau te apuci să faci mișcare.

Ca să poți aplica aceste reguli, va trebui să ai:

1. bunăvoință și o dorință reală de a-ți îmbunătăți căsnicia;
2. deschidere către autocunoaștere (nu autoînvinovățire, ci capacitatea de a observa și schimba tiparul comportamental care îți provoacă suferință);
3. disponibilitatea de a face schimbări radicale;
4. disponibilitatea de a exersa continuu.

Toate lucrurile care merită făcute necesită exercițiu, iar o căsnicie reușită nu este o excepție. Poți încerca să fii fericit, în defavoarea dorinței de a avea mereu dreptate sau de a câștiga într-o ceartă. Poți fii vesel, generos și deschis. Poți încerca să te impui cu tact. Poți să ai inițiativa de a aplana conflictele sau de a însufleți atmosfera, chiar dacă celălalt nu se poartă corect. Poți decide să adopți o poziție fermă cu privire la lucrurile cu adevărat importante - o poziție care să nu poată fi negociată prin prisma

constrângerilor relaționale.

Cunoașterea regulilor te ajută și le poți considera idei demne de luat în considerare. Uneori, nu trebuie decât să faci apel la bun-simț. Alteori, imaginația și *un al șaselea simț* sunt necesare pentru a privi situația din altă perspectivă. Așadar, citește următoarele sugestii și gândește-te pe care dintre ele le-ai putea aplica. Este în ordine să începi cu pași mici. Schimbările aproape insesizabile, dar pozitive, devin treptat tot mai mari. Relația ta îți mulțumește anticipat.

CAPITOLUL I

Menține o atmosferă plăcută

Să mă port frumos? Nu toată lumea îmbrățișează această sugestie. Un client de-al meu a spus: „Trebuie să-i îmbunez inima și să fac lucruri drăguțe ca să se simtă specială? Mai scutește-mă! M-am purtat frumos toată viața mea și nu mai am de gând să o fac”, în schimb, insista să facă ce i se părea a fi „autentic și natural”. Acest lucru însemna, de fapt, să ducă mai departe viața cu care se obișnuise - o viață pe pilot automat, într-o căsnicie care se ducea de râpă.

Uneori, trebuie să ne străduim să ne abținem de la critici și de la negativism și să încercăm să fim buni și generoși. Poate părea imposibil, când ești partea afectată și ai o listă lungă de nemulțumiri. De fapt, nu este imposibil, ci doar extrem de greu.

De ce ar trebui să te porți drăguț cu un partener/o parteneră care se poartă urât? Scopul nu este să maschezi problemele reale. Dimpotrivă, bunătatea, respectul, generozitatea deschid drumul spre autenticitate, sinceritate, rezolvarea eficientă a problemelor. Prietena și colega mea Marianne Ault-Riché spune: „Cu cât e mai deplasat comportamentul partenerului, cu atât e mai mare nevoia ca tu să dai tot ce ai mai bun”.*Regula 1*

RESPECTĂ DIFERENȚELE!

Căsnicia solicită un respect profund pentru diferențele dintre oameni. Una dintre benzile mele desenate preferate, creată de prietena mea, Jennifer Berman, ilustrează un câine și o pisică unul lângă altul, în pat.

Câinele pare îmbufnat și citește o carte numită *Câini care iubesc prea mult.*

Pisica spune: „Nu m-am îndepărtat de tine! La naiba, sunt pisică!” îmi place această bandă desenată pentru că un mariaj e mai bun atunci când cel puțin una dintre părți este mai relaxată în privința acestor diferențe. Desigur, în secret, toți credem că deținem adevărul absolut și că lumea ar fi un loc mai bun dacă toți oamenii ar semăna cu noi. Am și eu problema asta. Dar e un gest de maturitate să acceptăm că diferențele nu înseamnă că o persoană are dreptate, iar cealaltă greșește.

Vedem realitatea prin filtre diferite, în funcție de clasa noastră socială, de cultură, de sex, de familia din care provenim și de al câtelea născut suntem, de bagajul genetic și de trecutul unic al familiei noastre. Există tot atâtea „adevăruri” câți locuitori ai planetei. De asemenea,

modul nostru de a gestiona anxietatea este diferit (în perioadele de stres, femeile caută apropierea, iar bărbații distanța).

Intimitatea presupune să *nu:*

a. fim prea stresați din cauza diferențelor;
b. ne purtăm de parcă am deține adevărul absolut;
c. punem semnul egal între apropiere și asemănare.

A respecta diferențele nu înseamnă a accepta un comportament înjositor sau nedrept din partea partenerului nostru. E doar un mod de a spune că diferențele nu înseamnă neapărat că o persoană are dreptate, iar cealaltă greșește. Străduiți-vă să vă conectați emoțional cu partenerul/partenera care gândește și simte diferit, fără a încerca să îl/o convingeți sau să îl/o „reparați”.*Regula 2*

NU PUNE PRESIUNE IN MOMENTELE STRESANTE

Dacă îți place să vorbești mult, probabil că îți este greu să trăiești cu cineva mai rezervat. Aceasta este o diferență care contează. Poate i-ai admirat stilul detașat și încrezător în sine când v-ați cunoscut, dar ceea ce ne atrage inițial devine, adesea, „problema” de mai târziu.

Deși mărturisirile sunt o modalitate de a crea intimitate, mai există și alte căi. Psihologul Carol Tavris își amintește:

Acum mai mulți ani, soțul meu a trebuit să facă niște analize medicale delicate. Cu o seară înainte să meargă la spital, am ieșit la cină cu unul dintre cei mai buni prieteni ai lui, care venise în vizită din Anglia. Am privit fascinată cum, din combinația stoicismului masculin cu stilul rezervat specific britanic, a rezultat o întâlnire care, în mod evident, nu ar fi putut avea loc între două femei. Au râs, au povestit, s-au contrazis cu privire la filme, au depănat amintiri. Niciunul dintre ei nu a adus vorba despre spital, despre griji sau despre sentimentele pe care le aveau unul față de altul. Nu a fost nevoie să o facă.

încearcă să accepți că e posibil ca tu și partenerul tău/parte- nera ta să aveți modalități diferite de a gestiona emoțiile și de a vă simți în largul vostru. Va fi mai ușor să

îl/o antrenezi într-o conversație dacă ești conștient(ă) că intimitatea în cuplu și dragostea au multiple forme de exprimare și de manifestare. Un comportament mai retras nu înseamnă că partenerul se ascunde, ci poate fi modul său de a comunica. Integrează felul său de a fi în viața ta, în loc să încerci să îl schimbi.

Regula 3

ÎNTÂI RESPIRĂ, APOI VORBEȘTE

Să spunem ceea ce gândim și ce avem pe suflet este esența intimității. Toți ne dorim o căsnicie atât de relaxată și o relație așa de apropiată, încât să putem împărtăși absolut orice, fără să stăm pe gânduri. Cine ar vrea să se ascundă într-o relație în care nu poate fi el însuși? Dictonul „Fii tu însuți!” este un ideal cultural și, din fericire, nimeni altcineva în locul nostru nu poate face acest lucru.

Dar nu este mereu o idee bună să vorbim deschis și să fim „sinceri”. Uneori, în numele autenticității și al sincerității, nu facem decât să blocăm canalele de comunicare, să îl înjosim și să îl umilim pe celălalt, astfel încât va fi mai puțin probabil să ne ascultăm reciproc sau chiar să putem sta în aceeași încăpere. Suntem în stare să discutăm un subiect până la epuizare sau să ne concentrăm asupra părții negative a lucrurilor și să nu ne mai putem distanța de acea situație.

Alege cu grijă și cu înțelepciune *ce* îi spui partenerului/parte- nerei, *când* și pe *ce* ton. Ar fi mai bine să te abții să vorbești când ești nervos/nervoasă sau agitat(ă), când celălalt e într-o dispoziție proastă sau când nu poate fi atent(ă) la tine.

Tactul și așteptarea momentului potrivit într-o căsnicie

nu sunt opusul sincerității. Atunci când emoțiile sunt prea intense, tocmai aceste aspecte înlesnesc sinceritatea.

Regula 4

ȚINE MINTE PROPORȚIA DE 5 LA 1

În timpul perioadei de curtare - „etapa Velcro[2]”, după cum o numesc eu -, ne concentrăm în mod automat asupra lucrurilor pozitive. Știm cum să ne facem partenerul/partenera să se simtă iubit(ă), apreciat(ă), dorit(ă). Diferențele dintre noi ni se par interesante și palpitante, iar părțile negative sunt trecute cu vederea.

Pe măsură ce timpul trece, atenția selectivă se inversează. Acum observăm doar lucrurile care nu ne sunt pe plac, le dăm importanță, vorbim despre *ele.* („De ce pui atât de multă apă în oala pentru paste?” „Nu știi că roșiile nu se taie cu cuțitul ăla?”) începem să nu mai observăm și să nu mai apreciem lucrurile pozitive („Mi-a plăcut umorul cu care ai abordat conversația cu fratele tău în seara asta”).

încearcă să te concentrezi asupra aspectelor pozitive, chiar dacă ești furios/furioasă sau nemulțumit(ă). Urmărește o proporție de 5 la 1 între plus și minus (formula pentru evitarea divorțului promovată de expertul matrimonial John Gottman). Dacă ești foarte supărat pe partener(ă), încearcă să aplici această proporție o săptămână și vezi ce se întâmplă. Pentru început, și o proporție de 2 la 1 este bună.

2 *Velcro* este sistemul de închidere a încălțămintei sau a îmbrăcămintei prin care două benzi textile se prind una de alta (denumit popular, în limba română, „cu arici”). în acest caz, se referă la perioada în care partenerii sunt de nedespărțit. *(N. tr.)*

Dacă nu prea găsești nimic bun de spus despre partener, înseamnă că ai pierdut din vedere perspectiva asupra situației. Toți oamenii au părți bune și părți rele. Fiecare dintre noi este mai bun și mai complex decât cel mai negativ lucru pe care l-a făcut vreodată. Fiecare relație are aspecte care aduc satisfacție, chiar dacă partenerii nu le mai observă și nu le mai scot în evidență.

Amintește-ți că interesul, generozitatea și iubirea pot fi transmise atât verbal, cât și nonverbal. Un gest simplu - o mână pusă pe spate, o încuviințare din cap, un zâmbet - pot face un om să se simtă apreciat.

Tinde spre o proporție de 5 la 1 între interacțiunea pozitivă și cea negativă

.*Regula 5*

DIVINUL SE AFLĂ ÎN DETALII

Mulți parteneri fac gesturi tandre și iubitoare. De exemplu, soțul meu, Steve, îmi aduce cafeaua în fiecare dimineață, pregătește cina frecvent și rezolvă orice problemă tehnică a computerului meu. îmi spune adesea cât de mult mă iubește și cât de norocos se simte că sunt soția lui. în afară de zilele sale foarte proaste, respectă mereu proporția de 5 la 1 dintre interacțiunea pozitivă și cea negativă.

Dar acum câțiva ani, când citeam *Ne iubim, dar...,* cartea despre cupluri, scrisă de Ellen Wachtel, mi-am dat seama că Steve nu îmi mai spusese de multă vreme ce anume apreciază și admiră la mine, așa cum obișnuia să facă la începutul relației. Am conștientizat că nici eu nu mai făcusem acest lucru - nu că el s-ar fi plâns.

Este interesant că adulții înțeleg nevoia copiilor de a fi lăudați pentru calități și comportamente concrete. Nu e destul să spui „Ești cel mai bun” sau „Te iubesc mult”. Copiii au nevoie să audă „Te-ai purtat foarte frumos când ai lăsat și alți copii să se joace cu jucăriile tale” sau „Ai fost foarte curajos că i-ai spus prietenului tău ce ai simțit când nu te-a invitat la petrecerea lui”.

La început, mi s-a părut caraghios să-mi doresc asta de la Steve. Se spune că persoanele cu stimă de sine ridicată nu au nevoie de confirmări și de laude din exterior. (Apropo: nu este adevărat.)

Am decis să îmi schimb eu comportamentul înainte de a-1 ruga pe Steve să și-1 schimbe pe al lui. Am observat și am apreciat verbal, timp de mai multe luni, lucruri concrete la care nu mai fusesem atentă sau pe care, după zeci de ani de căsnicie, le consideram firești („Ai fost atât de amuzant la petrecerea de aseară!”). Cu cât evidențiam mai mult punctele forte ale lui Steve, cu atât îl apreciam mai mult. Steve a făcut la fel pentru mine, când l-am rugat, dar, în primul rând, a contat faptul că am făcut eu schimbarea pe care doream să o văd.

Spune-i partenerului ceea ce apreciezi la el/ea în mod concret.*Regula 6*

ȘTII DEJA CE TREBUIE SĂ FACI

Cărțile și revistele sunt pline de sfaturi despre cum să îți faci partenerul să se simtă iubit, apreciat, special.

Nu ai nevoie de sfaturile acestea.

Indiferent cât de rece a devenit mariajul tău și oricât de puțin susții că înțelegi relațiile, poți să închizi chiar acum cartea asta și să găsești cel puțin trei lucruri pe care le poți face pentru a îmbuna inima partenerului tău/partenerei tale și a îmbunătăți relația voastră.

De exemplu, un bărbat care făcea ședințe de psihoterapie cu mine spunea că încercase „totul” și că nu mai știe cum să-și salveze relația. Cu un minimum de imbold, a reușit să identifice câteva acțiuni concrete despre care știa că o fac pe soția lui să se simtă iubită și a formulat următoarele idei:

Aș putea să gătesc mâncarea ei preferată și să o aștept cu masa pusă diseară, când va veni de la serviciu.

Aș putea să fac curat la subsol până la sfârșitul lunii.

Aș putea să-i spun că vreau să stabilim o oră, - de exemplu, duminică dimineață - ca să vorbim despre îngrijorările ei referitoare la fiica noastră, Molly. Aș putea să o ascult, pur și simplu, și să pun întrebări dacă este nevoie.

Nimeni nu știe mai bine decât tine ce anume îi face plăcere partenerului tău. Cel mai greu e să începi să pui

ideile în practică și să fii perseverent.

Nimeni nu știe mai bine decât tine ce anume îi face plăcere partenerului tău. *Regula 7*

AMINTEȘTE-ȚI DE GROAPA CU NISIP

O poveste de demult vorbește despre doi copii care se jucau împreună într-o groapă cu nisip, cu lopățelele și găletușele lor. La un moment dat, s-a iscat o ceartă între ei și unul a luat-o la fugă, strigând: „Te urăsc! Te urăsc!” Peste doar câteva minute, se jucau din nou împreună în groapa cu nisip.

Doi adulți îi observau din apropiere, de pe o bancă. „Ai văzut?” a întrebat unul dintre ei. „Cum reușesc copiii să fie așa? Acum cinci minute erau cei mai mari dușmani.”

„E simplu”, a venit răspunsul. „Preferă să fie fericiți mai degrabă decât să aibă dreptate.”

Dacă am încerca să fim mai mult precum acești copii, ne-am scuti de multă suferință. Dacă suntem implicați în relații de lungă durată, ne este foarte greu să ne detașăm de furie și suferință, deoarece nevoia de a avea dreptate ne împiedică să ne întoarcem la groapa cu nisip până când celălalt nu recunoaște că el a început cearta și că a greșit. Ne blocăm în emoții negative, în loc să alegem fericirea și starea de bine.

Mă simt liniștită și ușurată când soțul meu bate la ușa biroului, după ce ne-am certat, mă îmbrățișează și spune: „Te iubesc. E o prostie ceea ce facem. Hai s-o lăsăm baltă”. Acum mulți ani, a inventat un ritual amuzant: „1-2-3 gata supărarea!”, care mă face să râd și îmi topește furia. E o ușurare când Steve devine senin și jucăuș după o discuție aprinsă care nu duce nicăieri și în care fiecare dintre noi este conștient că se poartă prostește.Desigur, există momente când trebuie să purtăm discuții serioase și dificile. Unele subiecte au nevoie să fie dezbătute, nu ignorate. Trebuie să vindecăm rănile, inegalitățile și conexiunile întrerupte. Dar în aproape 85% dintre cazuri, soluția pentru o relație fericită este să ne amintim de groapa cu nisip și să urmăm exemplul acelor copii.

Regula 8

PREFĂ-TE TIMP DE ZECE ZILE

Probabil crezi că e imposibil să urmezi vreuna dintre regulile de până acum, cu atât mai puțin să o transformi într-un obicei. Ești atât de supărat(ă) pe partenerul tău/partenera ta, încât asemenea sfaturi te enervează la culme, cu atât mai mult când nu ți se par autentice.

Cu siguranță, nimeni nu își dorește falsitate sau să aibă o relație în care să nu își poată permite să fie el însuși/ea însăși. Afirmații precum „Gândește pozitiv” sau „Privește partea bună a lucrurilor” pot masca problemele reale și emoțiile complexe, îndemnându-ne să trăim în minciună, ceea ce este mult mai grav decât a spune o minciună.

Dar există un paradox: cuplurile ajung să se concentreze atât de mult asupra aspectelor negative, încât uneori aflăm ce este real, posibil sau de „actualitate”, abținându-ne de la a fi noi înșine. Trebuie să reducem modurile noastre obișnuite, neproductive de a interacționa cu partenerul. A încerca să fim altfel decât suntem poate fi un mare câștig pentru o căsnicie, cu condiția să nu ajungem să ne prefacem de frică sau din dorința de a nega că există probleme reale.

Dacă ești prea axat pe latura negativă, încearcă să faci un experiment de zece zile. Prefa-te că partenerul tău/partenera ta este exact așa cum ai vrea să fie. Simulează aprecierea, respectul, chiar și bucuria. Astfel, vei descoperi noi adevăruri plăcute despre tine, despre partenerul tău/partenera ta și despre relația voastră.

Goethe a scris (înainte de apariția limbajului care include ambele sexe): „Dacă te porți cu un om așa cum pare el să fie, îl vei face să fie mai rău decât este acum. Dar, dacă îl tratezi ca și cum ar fi deja cea mai bună versiune a sa, îl vei face să fie cum ar trebui să fie". Eu nu cred că putem face ca partenerul nostru să fie „cum ar trebui să fie" - ceea ce probabil înseamnă „cum am vrea noi să fie". Dar știu că modul în care se poartă partenerul meu în preajma mea are strânsă legătură cu modul în care mă port eu în preajma lui.*Regula 9*

DĂ-ȚI SILINȚA CHIAR ȘI PENTRU ASPECTELE MĂRUNTE

Esențele tari se găsesc în sticle mici.

Când ai promis să faci un lucru - indiferent cât de neînsemnat -, fa-1. Dacă ai spus că vei spăla frigiderul până duminică, fa-o până atunci. Dacă vine ziua de duminică și ești prea ocupat, spune din proprie inițiativă: „îmi pare rău că nu pot să mă apuc de treaba asta azi. Mă ocup mâine de frigider".

Mulți bărbați îmi spun că nu înțeleg de ce soțiile lor se enervează atât de rău când ei „uită" să pună la loc capacul tubului cu pastă de dinți. „Fac o mie de lucruri pentru ea", mi-a spus un bărbat. „De fapt, fac mai mult de jumătate dintre lucruri. De ce contează atât de mult pentru ea?"

Iată răspunsul: pentru că, pur și simplu, contează.

Atunci când partenerul/partenera îți adresează o rugăminte rezonabilă, are nevoie să știe că îl/o asculți. Nu contează cât de banal ți se pare acel lucru. Dacă tu crezi

că ce ți se cere nu este corect, renegociază partea contractului relației care stipulează „cine și ce face”. („Știu că am fost de acord să duc eu gunoiul miercuri seara, dar este ziua mea cea mai încărcată și mi-ar plăcea să îl scoți tu.”)

Să nu presupui niciodată că e suficientă contribuția ta generală în relație sau în gospodărie și că ea contrabalansează faptul că nu îți respecți promisiunile. Cere scuze când faci o greșeală. Străduiește-te mai mult data viitoare. Nu folosi diagnosticul de

deficit de atenție (sau orice alt diagnostic) care ți s-a dat ca scuză pentru a avea o purtare iresponsabilă.

Atunci când spui că vei pune la loc capacul tubului cu pastă de dinți, dar nu o faci, problema nu e capacul în sine, ci seriozitatea și respectul. Desigur, mai și greșim. Dar contează ceea ce facem în cea mai mare parte a timpului (nu întotdeauna).

Când ai promis să faci un lucru - indiferent cât de neînsemnat -, fa-1.*Regula 10*

SCHIMBĂ-TE TU PRIMUL/PRIMA

Dacă ți se pare că ești partenerul „care da' în relație, sigur că vei reacționa corespunzător cu impresia ta. („De ce să-i spun cât de mult îl apreciez, dacă el/ea nu mă apreciază?")

De ce ar trebui să fii *tu cel/cea* care se schimbă? Evident, nu este corect ca o singură persoană să poarte tot bagajul emoțional al unei relații; și nici măcar mai mult de jumătate din el.

Iată de ce:

1. *Nu te poți schimba decât pe tine.*
2. *Te vei simți mai integru/integră ca persoană (indiferent dacă relația ta se va îmbunătăți sau nu) dacă te porți conform principiilor de bază potrivit cărora vrei să abordezi relațiile.* („Vreau să fiu o persoană care echilibrează reacțiile critice automate cu reacțiile pozitive") Dacă te porți mereu doar în funcție de cum te tratează partenerul, nu vei avea un fel de a fi integru.
3. *Dacă nu modifici rolul pe care îl joci într-un tipar disfuncți- onal, nu se va schimba nimic.* Schimbarea se face de jos în sus - adică începând cu persoana care suferă cel mai tare, care deține cea mai puțină putere, care a pierdut prea mult sau a făcut prea multe compromisuri în relație. Partenerul nemulțumit este, de obicei, cel motivat să se schimbe. Dacă tu nu ai inițiativa, nu o va avea nimeni în locul tău.

De reținut: dacă vrei rețeta eșecului unei relații,

așteaptă ca celălalt să se schimbe primul/prima.

Nu te poți schimba decât pe tine.

CAPITOLUL 2
Redu criticile

Dacă un bărbat e singur în pădure și în preajmă nu există nicio femeie care să-l critice, tot prost este?” - iată mesajul scris pe o felicitare. De obicei, bărbații se amuză mai mult decât femeile de aceste cuvinte. „Chiar asta mi se întâmplă”, e reacția majorității bărbaților. „După părerea ei, nu pot să fac nimic cum trebuie. M-am săturat să fiu cicălit mereu și să se plângă de mine.”

Deloc surprinzător, femeile au altă reacție: „Dacă bieții de ei nu suportă criticile, de ce nu le iau în serios?”

Este obișnuit ca un cuplu să ajungă într-un impas în care fiecăruia dintre parteneri i se pare că celălalt este problema și că singura „soluție” e ca acesta să se schimbe. El crede că ea trebuie să nu îl mai critice și să înceapă să aprecieze tot ce face el pentru familie. Ea este de părere că el trebuie să fie mai atent la nevoile copiilor și ale gospodăriei, fără să i se reamintească acest lucru în permanență. Deși tiparul este cam același (soț neatent/soție cică- litoare), el nu constituie o regulă. în plus, nici cuplurile de același sex nu scapă de un asemenea dans marital.

E ușor să evaluăm cele două perspective. Pare la fel de groaznic să fii atât partenerul mereu criticat, cât și cel cicălitor, ale cărui dorințe justificate sunt ignorate. Când suntem furioși, este dificil să facem ceva pentru a schimba propriul rol în acest tipar, din cauza convingerii că celălalt trebuie să se schimbe.

Ești norocos/norocoasă dacă ai un partener/o parteneră încre- zător/încrezătoare în sine, calm(ă), care poate lăsa criticile și negativismul să treacă pe lângă el/ea și se concentrează doar asupra aspectelor pozitive, fără să se distanțeze sau să se închidă în sine. Dar acest lucru se întâmplă rareori după ce cuplurile au depășit luna de miere sau „etapa roz” a relației. Cele mai multe persoane nu pot tolera criticile sau indicațiile venite din partea celuilalt, deși la începutul relației, atunci când se simțeau importanți și speciali, chiar le apreciau.

Dacă încercările tale de a transmite partenerului/partenerei un mesaj nu au succes, nu trebuie să continui să procedezi la fel. Obiceiul de a critica este periculos în orice relație. Dacă vei învăța numai un lucru din această carte, mi-aș dori ca acesta să fie următorul: nimeni nu poate rezista într-o căsnicie (cel puțin nu una fericită) dacă se simte mai mult judecat decât admirat.*Regula 11*

ÎNVAȚĂ SĂ FOLOSEȘTI PRONUMELE *EU*

Jurnalista Ellen Goodman a citat cândva o prietenă care le dăduse fiicelor sale un sfat excelent:

„Vorbiți răspicat! Cel mai rău lucru care se poate întâmpla este să vă speriați viitorul fost soț”.

E un progres remarcabil în comparație cu sfatul pe baza căruia am fost eu crescută, anterior epocii feministe: „ Ascultă-i atentă ideile și adaugă, din când în când și cu grație, note de subsol”.

Totuși, modalitățile de a te face auzită nu sunt toate la fel. Una dintre dificultățile căsniciei este să folosești pronumele *eu* pentru a-ți exprima credințele și sentimentele proprii, nu pentru a-ți judeca și ataca partenerul/partenera. Poate fi ușor de pus în practică dacă este vorba despre o laudă („Eu cred că ai fost genial în seara asta”) sau dacă subiectul e neutru („Știu că îți place vanilia, dar eu prefer ciocolata”). însă când e vorba de un partener/o parteneră defensivi) sau de un subiect delicat, nimic nu mai poate fi catalogat drept simplu sau ușor.

Afirmațiile care implică pronumele *eu* pot fi formulate în așa fel încât o discuție în contradictoriu să nu devină o ceartă în toată regula. Aceste afirmații sunt de tipul: „Cred

că...”, „Simt că...”, „Mi-e teamă că...”, „Vreau să...” Exersează aceste exprimări și amintește-ți că o astfel de frază:

- nu este virulentă;
- nu emite judecăți de valoare și nu învinovățește;
- nu insinuează că persoana de lângă tine este responsabilă pentru cum te simți sau cum reacționezi;
- se referă doar la tine, nu și la partenerul tău/partenera ta.

Fiecare frază în care folosești pronumele *tu* („Tu încerci să-mi influențezi decizia!”) poate fi transformată într-o afirmație de tip *eu* („Eu trebuie să decid singur/ă în această privință”). însă e necesar să fii conștient(ă) că a schimba structura gramaticală a frazelor e doar o mică parte a problemei. Ai grijă și la tonul vocii. Până și cea mai atent construită frază poate suna ca un reproș, dacă tonul este intens și beligerant. Așadar, așteaptă până când îți poți exprima calm punctul de vedere. Și acest lucru trebuie exersat!

O afirmație de tip „eu” folosită corect spune ceva despre tine, nu despre partenerul/ partenera de cuplu.*Regula 12*

AI GRIJĂ LA FALSELE AFIRMAȚII DE TIP *EU*

Presupunem că, atunci când începem frazele cu „Eu cred că” sau „Eu simt că”, ne referim exclusiv la noi. Nu este mereu adevărat, deoarece trebuie să fie îndeplinite și cele patru condiții menționate în regula anterioară.

Uneori, este ușor să depistăm o formulare care emite judecăți sau pune etichete, chiar dacă e folosit pronumele „eu” („Eu cred că ești narcisist”). Dar în cele mai multe cazuri diferența dintre o exprimare care se referă doar la tine și una care se referă la partenerul tău/partenera ta este subtilă, așa cum ilustrează următoarele exemple.

O adevărată afirmație de tip *eu*

Alice, o colegă de-a mea, povestește cum a reușit să schimbe modul în care se exprimă.

Eu și soțul meu, Ken, ne întorceam cu mașina de la o petrecere. Copiii dormeau pe bancheta din spate. Plouase mult și mi se părea că, în aceste condiții, Ken conducea imprudent.

- Conduci prea repede, i-am spus.
- Merg sub limita de viteză, a răspuns el.
- E o nesăbuință să conduci așa pe vremea asta, plus că sunt și copiii în mașină! am exclamat.
- Ken s-a înfuriat:
- Mă acuzi că pun copiii în pericol? N-am avut niciodată un accident și conduc sub limita de viteză permisă.
- Am schimbat macazul:
- Vreau să spun că nu mă simt în siguranță cu viteza

asta, deși este sub limită. Te rog, poți să încetinești, chiar dacă crezi că exagerez?

- Desigur, a spus Ken și a încetinit fără să mai adauge nimic.

Trecând de la acuzații la o frază în care exprima ce simțea ea, Alice a reușit să îl convingă pe Ken să încetinească, fără ca acesta să aibă impresia că e de acord cu acuzațiile că ar fi un tată și un șofer neglijent. Alice e prima care ar recunoaște că niciuna dintre aceste afirmații nu este adevărată.

O falsă afirmație de tip *eu*

Această poveste a unui prieten despre soția lui, Jill, ilustrează cum o afirmație de tip *eu* era de fapt o afirmație de tip *tu,* sub aparența uneia de tip *eu.*

în biroul meu de acasă a fost cam dezordine în ultimul timp, iar Jill, cu care împart acel spațiu, e mult mai organizată decât mine. După ce a aruncat o privire spre teancurile de documente de pe birou și de pe podea, mi-a zis:

Ori de câte ori intru în camera asta, mi se pare că gospodăria noastră se năruie.

Gospodăria noastră se năruiește? Sunt un partener devotat și harnic de mai bine de 14 ani, iar ea simte că totul se prăbușește în jurul ei, doar pentru că jumătatea mea de birou nu este organizată? Totuși, când i-am spus „E o afirmație cam dură”, a răspuns, pur și simplu: „Ei bine, așa simt”.

Ce să răspund la replica asta?

Un partener/o parteneră nu va avea răgazul de a-și analiza comportamentul, și cu atât mai puțin să-și ceară scuze pentru el, dacă simte că deasupra capului îi atârnă o sabie și că își asumă responsabilitatea nu doar pentru faptele sale, ci și pentru ce simți tu. Afirmațiile de tip *eu* ar trebui folosite pentru a-ți exprima poziția în mod transparent, nu ca pe un cal troian, pentru a strecura acuzații și reproșuri.*Regula 13*

FĂRĂ LOVITURI SUB CENTURĂ

Când ne înfuriem din cauză că nu suntem ascultați, este posibil să recurgem automat la tactici necinstite. Trecem de la afirmații factuale („Ai spus că faci curat în bucătărie și am nevoie să o faci acum”) la generalizări care acuză („Când spui că vei face ceva, niciodată nu pot avea încredere că te ții de cuvânt”). Poate că, pe deasupra, etichetăm („Nu pot să cred că ești atât de insensibil”) sau punem un diagnostic („Ai o personalitate narcisistă”) și apelăm la alte persoane pentru a ne susține părerea („Psihologul meu crede că ai un comportament pasiv-agresiv, iar sora mea este de acord”). Dacă tot am început, mai adăugăm și interpretări („Poate crezi că sunt mama ta, dar eu nu sunt aici să-ți fiu servitoare, cum a făcut ea”) și îi amintim partenerului/partenerei că are nevoie de un psiholog. Și spunem toate acestea pe un ton de superioritate, ironic, moralizator și plin de reproșuri.

Nu este de mirare că partenerul/partenera nu apreciază feed- backul nostru.

Prin contrast, criticile constructive solicită o modificare concretă de comportament, care dovedește încredere în

capacitatea partenerului/partenerei de a se schimba. Criticile constructive au în prim-plan acțiuni, nu judecăți cu privire la felul de a fi al unei persoane. Folosirea unui ton degajat este un aspect important mai ales dacă partenerul tău/partenera ta nu reacționează bine când îi vorbești pe un ton supărat sau prea apăsat. Putem spune lucruri foarte delicate, dacă prezentăm faptele cu calm și fără încordare în voce. Umorul ajută mult - ca atunci când soția fiului meu l-a amenințat că îi va cere chirie dacă își mai lasă hainele pe biroul ei.

O plângere constructivă arată astfel: îl rogi să nu își mai lase lucrurile împrăștiate prin toată casa, nu pentru că e foarte neglijent (deși poate fi adevărat), ci pentru că ordinea este importantă pentru tine. Prezinți problema ca fiind a ta („Nu mă simt în largul meu când îți lași servieta și haina pe canapeaua din sufragerie”) și recunoști că există femei care ar locui împăcate cu o astfel de persoană. Aduci vorba despre atacurile verbale pe care i le-ai adresat mai devreme, la supărare, și îți ceri scuze.

Când sunteți amândoi bine dispuși, inițiezi o conversație („Putem stabili o regulă privitoare la locul unde se țin hainele și servietele?) și cauți moduri de a armoniza comportamentele voastre. Ești conștientă că schimbările se fac lent și îl lauzi când face progrese. Dacă stai să te gândești, nici tu nu te-ai putea transforma peste noapte într-o persoană care se simte bine când în jurul ei este dezordine. Poți chiar să ajungi la concluzia că ar fi mai simplu să aduni la repezeală, de două ori pe zi, lucrurile împrăștiate prin casă și să le pui pe fotoliul lui, până (sau dacă) va decide ce face cu ele. După ce a studiat

mii de cupluri, consilierul marital John Gottman a sfârșit prin a spune despre obiceiul de a critica (în forma sa neconstructivă) că este unul dintre cei „patru cavaleri ai apocalipsei” care pot eroda orice căsnicie. în caz că aveți această intenție, Gottman sugerează să adăugați o replică usturătoare: „Ce naiba ai în cap?”
Criticile constructive au în prim-plan fapte, nu considerații asupra felului de a fi al cuiva.

Regula 14

FII CÂT MAI PRECIS(Ă)

Când ai o nemulțumire anume, încearcă să te exprimi cu acuratețe. Altfel, persoanele criticate vor auzi doar exagerări și inexactități și nu vor putea lua în considerare partea întemeiată a celor spuse de tine.

Nu exagera când încerci să îți impui punctul de vedere. Evită termenii generalizatori, precum „întotdeauna” și „niciodată”. Dacă soțul tău a întârziat seara de la muncă de șase ori în ultima lună, nu exagera numărul. Cei criticați se închid imediat, dacă observă o eroare sau dacă au impresia că sunt trași la răspundere pentru mai mult decât au făcut. îmi aduc aminte de numeroase certuri absurde cu soțul meu, când am refuzat să-mi cer scuze pentru că mă învinovățea pentru 75% din problemă, în timp ce eu mă consideram responsabilă pentru aproximativ 52%.*Regula 15*

VORBESTE MAI PUTIN

Cu cât vorbești mai mult, cu atât partenerul tău/partenera ta va asculta mai puțin (și invers). Nu asimilăm prea multe informații când nu vrem să auzim ce ni se spune. Dacă divaghezi prea mult, nu faci decât să îți protejezi partenerul/partenera, pentru că el/ea va renunța să mai asculte și se va închide din punct de vedere emoțional. Nu îi lași răgazul necesar să se gândească la ce ai spus și să înțeleagă că punctul tău de vedere este întemeiat. Gândește-te că mai puțin înseamnă mai mult. Când ni se pare că nu reușim să ne facem auziți, deseori explicăm mai mult și ridicăm vocea. Aceste lucruri nu ajută niciodată - de obicei, chiar înrăutățesc situația. Și este posibil să nu ne dăm seama că vina o poartă canti-tatea de cuvinte rostite.

încearcă să spui lucrurile delicate în trei fraze și să subliniezi problema principală o singură dată în conversație. Vorbește calm și pe un ton scăzut. Exersează

acest lucru timp de zece zile. Mărturisesc că pentru mine este o provocare, îndeosebi partea cu limitarea la trei fraze. Am tendința de a vorbi tot mai mult, dacă soțul nu îmbrățișează imediat punctul meu de vedere.

Nu te gândi imediat la rezultate vizibile („Nici acum nu mă ascultă!")- în schimb, axează-te pe modul de expunere a problemelor. Pare imposibil să te rezumi la a spune doar „Vreau să-mi mulțumești când îți pregătesc cina" sau „Ai uitat să scoți gunoiul afară pentru a doua săptămână la rând" sau „Faptul că ai băut atât de mult la petrecere mă face să mă simt prost" și să nu mai adaugi nimic.

Dacă îți expui nemulțumirea în trei fraze sau chiar mai puțin, îi permiți partenerului/partenerei să se gândească la ce ai spus. Desigur, multe subiecte necesită conversații mai lungi. Dar acestea se vor derula mai bine dacă exersezi exprimarea concisă în fiecare zi.

Dacă îți expui nemulțumirea în trei fraze sau chiar mai puțin, îi permiți partenerului/partenerei să se gândească la ce ai spus.*Regula 16*

BATE FIERUL CÂT E... RECE

Câteodată, un acces de furie va capta, cu siguranță, atenția partenerului tău/partenerei tale, mai ales dacă aceste ieșiri sunt o excepție, nu o regulă, iar lipsa de comunicare este remediată rapid. Adesea însă, momentele în care te simți furios/furioasă sau ner- vos/nervoasă sunt cele mai puțin recomandate pentru a purta o discuție.

înainte de a critica, așteaptă până v-ați calmat amândoi și nu mai ai resentimente față de partener(ă). Dar nu aștepta o ocazie specială, cum ar fi ziua lui/ei de naștere, când lăsați copilul cu bona și ieșiți la restaurant pentru prima dată în ultima lună! Găsește un moment când atmosfera e relaxată și atenția celuilalt poate fi îndreptată către tine. Având în vedere natura umană, este evident că nu vei putea păstra mereu nemulțumirile pentru astfel de momente relaxate. Dacă partenerul întârzie o oră seara, la cină, pentru că s-a oprit la magazinul de electronice să cumpere o componentă pentru iPodul lui, sigur că o să-i spui, fără menajamente, că s-a răcit mâncarea, că te înnebunesc copiii și că vrei să vină direct acasă după serviciu sau să te sune dacă nu poate să ajungă la timp.

Când ești nervos/nervoasă, încearcă să urmezi regula celor trei fraze. Dacă îți verși mânia și îl critici pe celălalt la nesfârșit, nu vei schimba tiparul respectivului comportament, care este chiar sursa furiei tale. Mai târziu, într-un moment de liniște, întreabă-ți partenerul/partenera când vă puteți rezerva 20 de minute pentru a găsi o soluție. A stabili anticipat un moment pentru a vorbi e mai eficient decât să folosești temuta replică „Trebuie să discutăm!”, care, în general, sporește anxietatea partenerului/partenerei și îți alimentează impresia că ești îndreptățit(ă) să faci morală. Un *time-out* rezonabil este extrem de bine-venit pentru a preveni o criză familială.*Regula 17*

LIMITEAZĂ-TE LA UN SINGUR SUBIECT

Atunci când începi o discuție cu partenerul/partenera despre ce te nemulțumește, limitează-te la un singur subiect odată. („Ai cumpărat televizorul înainte să vorbim despre mărimea și culoarea lui. Fusesem de acord să nu facem nicio achiziție importantă înainte de a ne consulta reciproc.”) Nu aduce în discuție evenimente anterioare, chiar dacă sunt relevante („Anul trecut ai cumpărat camioneta fără să te gândești dacă ne-o putem permite și sunt încă supărat/ă din cauza asta”). Evită să menționezi probleme colaterale. („Ai spus că vei încerca să nu mai cheltui impulsiv și deja ai atins limita la două cârduri de credit!”)

A-ți menține concentrarea asupra unui subiect înseamnă inclusiv să nu te lași distras(ă) de contraatacurile partenerului/ partenerei. Dacă aduce

vorba despre faptele tale („Cum poți să te plângi despre televizor, când tocmai i-ai împrumutat fratelui tău 500 de dolari?”), spune-i că ești dispus(ă) să discuți despre asta altă dată, dar că acum vrei să te axezi pe ideea de a lua o decizie comună privind achizițiile importante. Dacă discuția degenerează, propune-i să reluați discuția mai târziu.

„A-ți menține concentrarea” poate părea una dintre cele mai simple reguli, dar nu este. Atât în viața personală, cât și în cea profesională este nevoie de motivație, de conștientizarea comportamentului propriu și de mult exercițiu pentru a discuta despre o singură problemă odată și pentru a ne concentra asupra soluționării eficiente.

Regula 18

SURPRINDE-L/O CU LAUDE

Părăsește modul „pilot automat” și surprinde-ți partenerul/ partenera cu un compliment, chiar în momentul când se așteaptă să audă criticile obișnuite.

Lui Ellen nu-i plăceau întâlnirile cu familia lui Bob, pentru că el începea mereu discuții în contradictoriu pe teme politice cu tatăl său. Participarea lui la aceste dueluri verbale nu aducea nimic bun, ci doar sporea senzația unei vizite neplăcute și tensionate. De nenumărate ori, Ellen îl sfătuise pe Bob cum să detensioneze atmosfera când tatăl lui începea să agite apele.

Până atunci, Bob ignorase tot timpul sfaturile ei sau poate nu îi erau de ajutor. Tot timpul intra în aceste polemici cu tatăl său. în mașină, în drum spre casă, Ellen

începea să critice și să dea sfaturi. Vedea că tiparul relației lui Bob cu tatăl lui nu se schimbă, dar nu își dădea seama că ea însăși proceda mereu la fel cu privire la soțul ei.

La sugestia mea, Ellen a decis să-1 surprindă pe Bob, înlocuind criticile cu laudele. După următoarea vizită, au pornit în tăcere către casă. Apoi, după ce a făcut o glumă cu privire la faptul că tatăl lui e o persoană dificilă, Ellen a spus cu tact:

- Știi, Bob, te admir foarte mult pentru că ești alături de familia ta. Oricât de complicată ar fi situația, tu ești mereu alături de ei.

De ce te porți atât de drăguț? s-a răstit Bob.

Trecând cu vederea tonul lui, Ellen a spus cu căldură în glas:

Mi-am dat seama că trebuie să mă gândesc cum să-mi îmbunătățesc relația cu părinții mei, în loc să devin expertă în relațiile din familia ta. Asta m-a făcut să înțeleg cât de mult îți admir devotamentul față de mama și tatăl tău. E ceva ce aș vrea să învețe și copiii noștri, când îi vom avea - chiar și atunci când relația cu membrii familiei este dificilă, e bine să fii alături de ei.

încearcă să aplici această regulă în căsnicia ta. Dacă partene- rul/partenera se așteaptă să fie criticat(ă), uimește-l/o cu laude sincere. Spărgând tiparul criticilor, îi vei permite să evalueze pertinența sugestiilor pe care i le-ai adresat deja. Un compliment autentic crește probabilitatea ca, în viitor, tu și partenerul/parte- nera să puteți aborda problema din altă perspectivă.*Regula 19*

ACCEPTĂ PROVOCAREA „UNA PE ZI”

O singură critică pe zi! Oare pe cine încerc eu să păcălesc? Azi l-am criticat deja de șapte ori pe Steve, și asta doar la ieșirea din supermarket. Desigur, eram convinsă că fiecare comentariu al meu era de maximă importanță pentru educația lui în domeniul cumpărăturilor. Am avut noroc că era în toane bune și a fost de acord cu mare parte din ce am zis, trecând restul cu vederea.

Steve este de obicei o persoană relaxată, dar mai sunt și excepții, iar atunci relația noastră are mult de câștigat de pe urma regulii „o singură critică pe zi”. *Regula* aceasta e deosebit de importantă pentru aceia dintre noi care dau automat indicații partenerului/ partenerei când sunt stresați - ceea ce, în marea majoritate a timpului, înseamnă că o fac fără să fie conștienți de acest lucru. Dacă am încerca să ne limităm la o singură nemulțumire exprimată în fiecare zi, ar fi mai evident ce contează cu adevărat în căsnicia noastră și ne-am detașa de mărunțișuri.

Cea mai bună lecție referitoare la „Renunță la mărunțișuri” a fost o vacanță petrecută împreună cu Steve în Mexic, acum câțiva ani. Am căzut de acord că nu vom

vorbi deloc în engleză - nici între noi, nici cu altcineva. Pentru că vocabularul meu de limbă spaniolă nu e foarte bogat, a trebuit să învăț să mă abțin de la multe comentarii, deoarece fiecare dintre ele ar fi presupus să mă uit în dicționar. Desigur, nu știam nici atât de multă gramatică încât să formulez nemulțumiri elegante precum: „Aș fi preferat să ne întâlnim în fața catedralei, dacă ai fi fost destul de prevăzător să mă anunți cât de mult întârzii”.

Nu vreau să sugerez că tu și partenerul tău/partenera ta ar trebui să nu mai vorbiți limba voastră nativă un timp, pentru a vedea că puteți renunța la majoritatea criticilor. Dar, crede-mă pe cuvânt: o nemulțumire pe zi este de ajuns. A-ți da seama care dintre ele merită exprimată reprezintă un exercițiu excelent. începe cu weekendurile și vezi cum te descurci.*Regula 20*

IA-O MAI UȘOR CU SFATURILE

Cine critică? *Moi?*

Deseori, nu suntem conștienți că aducem critici permanent, pentru că încercăm să ajutăm, explicând modul corect de a face lucrurile. Suntem convinși că avem dreptate și poate chiar avem, indiferent dacă este vorba de aspecte minore (cum se împăturesc prosoapele) sau importante (cum să adoptăm un buget pentru anul viitor).

Așadar, ce e rău în a da sfaturi, mai ales dacă avem dreptate? Nimic, dacă cealaltă persoană a cerut acel sfat. Nu e nimic greșit, atât timp cât în relație există un echilibru între a da și a primi sfaturi. în multe cupluri, cei implicați se sfătuiesc reciproc constant și apreciază ocazia de a învăța unul de la celălalt.

Dar acest aspect devine problematic atunci când dezechilibrează relația sau când unul dintre parteneri se pricepe mai bine să dea sfaturi decât să le primească. Ne transformăm în critici atunci când corectăm prea des micile detalii sau când o facem pe un ton care sugerează că noi știm cum e mai bine. Dacă cealaltă persoană nu ne ascultă, este cel mai bun indiciu că nu ar trebui să exprimăm acea părere.

Dacă ești un frate sau o soră mai mare, iar fratele tău/sora ta mai mic(ă) e de același sex ca tine, ai putea fi și mai înclinat(ă) să vrei ca partenerul tău/partenera ta să facă lucrurile așa cum e corect - adică în felul în care le faci tu. Dacă partenerul/partenera apreciază cu adevărat sugestiile tale, nu e nicio problemă. în caz contrar, este responsabilitatea sa de a-și exprima punctul de vedere și a-ți spune să o lași mai moale.

Problema apare dacă partenerul nu reușește să transmită în mod eficient acest mesaj. Poate că nici nu își dă seama că relația voastră ar fi mai bună dacă tu nu ai mai încerca atât de mult să o controlezi. Ar putea fi surprins(ă) să descopere că se simte mai relaxat(ă) și se descurcă mai bine atunci când pleci din oraș pentru una sau două săptămâni.

Ceea ce contează într-o relație nu e corectitudinea cu care se fac diversele treburi. Contează ca acele persoane implicate să contribuie una la fericirea celeilalte. Asta înseamnă și să ne permitem unul altuia să greșim și să învățăm din greșeli și să fim gata să oferim ajutor - dacă ni se cere.*Regula 21*

FII ATENT(Ă) LA MESAJELE CONTRADICTORII

în loc să-ți spună direct să nu îl/o mai bați la cap, este posibil ca partenerul tău/partenera ta să-ți transmită mesaje contradictorii. Acest tip de comunicare este des întâlnit și, pe lângă faptul că e indescifrabil, există riscul să înțelegem greșit ce vrea să spună cealaltă persoană. Iată o conversație care a avut loc în cabinetul meu:

Ea: Crezi că sunt autoritară?

El: Păi, da. Sigur ești autoritară. Am mai discutat despre asta.

Ea: Am fost autoritară ieri-seară?

El: Când tăiam roșii pentru salată, ai spus: „De ce le tai așa?" Apoi ai zis că bucățile sunt prea mici și că mai bine le-aș tăia în bucăți egale. Cred că faci asta prea des. Adică sigur o faci prea des.

Ea: Des? Ce vrei să spui?

El: Păi, faci la fel și cu alții. Adu-ți aminte ce s-a întâmplat acasă la fratele meu, de Ziua Recunoștinței, când soția lui s-a supărat pe tine și a zis: „Ești la mine acasă, te rog să mă lași să fac lucrurile cum vreau eu".

Ea: Dar încercam doar să fiu de ajutor. Am avut dreptate când i-am spus că nu pregătise destui cartofi, iar curcanul nu a fost gata la timp.

El: Știu. Soția fratelui meu e o persoană cam dificilă. De fapt, chiar ai salvat situația.

Ea: Cât despre roșiile de aseară, ai spus chiar tu că

arată mai bine tăiate în bucăți egale.

El: Mda, tu ești expertăa în bucătărie... Deci, probabil, e un lucru bun.Dacă ți se transmite un mesaj contradictoriu, precum cel de mai sus, ignoră partea cu „probabil e un lucru bun”. Abține-te puțin și lasă-1 să taie roșiile (sau orice altceva) cum vrea el, exceptând cazul în care tu gătești în seara respectivă, iar el doar te ajută; atunci e de la sine înțeles că îți urmează ordinele. Desigur, poți să intervii dacă s-a îmbrăcat cu o cămașă pătată pentru a merge la o întâlnire importantă sau dacă mai are puțin și dă foc casei. Dar cele mai multe lucruri pe care ai tendința să le corectezi nu sunt chiar atât de importante pe cât crezi tu.

CAPITOLUL 3
Invinge-țiproblema numită „deficit de atenție'

Modul în care vorbim și îl ascultăm pe celălalt influențează bunul mers al relației și arată dacă suntem sau nu bucuroși să ne vedem partenerul/partenera seara, când ne întoarcem acasă. Nu este de mirare că majoritatea preferă să-și îmbunătățească abilitățile de exprimare și acordă mai puțină atenție celeilalte părți a ecuației. Când apar divergențe, fiecare vrea să fie ascultat și înțeles și mai puțin să-și asculte și înțeleagă partenerul/partenera.

Suntem tentați să credem că spusele noastre sau modul în care vorbim au o influență mai mare asupra partenerului/partenerei decât atenția cu care ascultăm. De fapt, este esențial să ne îmbunătățim modul în care ascultăm pentru a ne cunoaște partenerul/ partenera și pentru a-i permite, la rândul său, să ne cunoască, pentru a rezolva conflictele și a ne mări șansele de a fi ascultați.

Poate ai observat că asculți atent mai degrabă atunci când interacționezi cu un prieten sau cu un coleg de muncă, nu cu partenerul/partenera. Acest lucru nu e neapărat o problemă. Partea bună a unei căsnicii este că relația poate să funcționeze chiar și când cei doi își acordă atenție intermitent și incomplet. Totuși, când e vorba de ceva important, trebuie să lăsăm deoparte neatenția sau caracterul defensiv și să devenim disponibili emoțional.La un curs de la facultate, am învățat că ascultarea este un proces pasiv, dar nu este adevărat. Ascultarea e un proces activ, dar unul mai puțin natural decât vorbitul. Ascultarea eficientă presupune mai mult decât să stai și să îngâni „aha” din când în când. înseamnă să-ți liniștești mintea, să-ți deschizi inima, să pui întrebări pentru a înțelege mai bine. De asemenea, presupune să nu întrerupi persoana care vorbește, să nu dai impresia că discuția nu te interesează și că vrei să o scurtezi. Este necesar să renunți la atitudinea defensivă atunci când partenerul/partenera spune lucruri care îți știrbesc imaginea pe care o ai despre tine, pentru ca vocea sa și durerea din spatele ei să te poată influența cu adevărat. E important să îi spui partenerului/partenerei când nu te afli într-o dispoziție potrivită pentru a-l/o asculta cu atenție. Spune-i „Nu acum” sau „Nu așa”.

A asculta cu inima deschisă este cel mai înalt act spiritual. E unul dintre cele mai minunate daruri pe care i le poți face partenerului/partenerei și, de fapt, ție însuți/însăți. Intimitatea cu partenerul este mai profundă sau mai superficială în funcție de capacitatea ta de a asculta cu adevărat. Iată cum poți face acest lucru.*Regula 22*

NU ACȚIONA! ASCULTĂ, PUR ȘI SIMPLU

O problemă obișnuită într-un cuplu este următoarea: cineva spune, de exemplu: „Mă simt...”, iar celălalt răspunde imediat: „Te- ai gândit să faci în felul următor?”, în loc să lase conversația să se desfășoare natural, fără a oferi soluții.

A ne concentra asupra soluțiilor înainte ca partenerul/parte- nera să ne fi cerut ajutorul arată că vrem să fim de ajutor într-un fel care nu este deloc de ajutor. Sfaturile blochează capacitatea de a asculta și îl face pe celălalt să se simtă ignorat și izolat. Confundăm dorința partenerului/partenerei de a ne împărtăși problema lui/ei cu o invitație de a o rezolva. Sau poate avem impresia că trebuie să rezolvăm totul deodată, fără să ne dăm seama că putem purta mai multe conversații pe tema respectivă.

Data viitoare când ai tendința să oferi o soluție pe loc, gândeș- te-te: „Aceasta e doar prima conversație. Nu voi propune rezolvări până la următoarea discuție, pe care pot s-o inițiez ulterior”. Cu siguranță, vei da sfaturi mai bune dacă mai întâi înțelegi problema. Iar dacă înveți să asculți cu adevărat și să pui întrebările potrivite, îți vei ajuta partenerul/partenera să găsească singur(ă) soluții.

Regula 23

NU FACE PRESUPUNERI. NU ȘTII CU ADEVĂRAT CE SIMTE ALTCINEVA!

O modalitate greșită de exprimare a empatiei este să-i spui partenerului tău/partenerei tale că înțelegi foarte bine ce simte. Dorința de „a fi conectați” la ce simte altă persoană este de lăudat, dar, procedând astfel, negăm profunzimea și complexitatea situației prin care trece celălalt și sfârșim prin a îndrepta atenția tot către noi. („Știu ce simți pentru că îmi aduc aminte cât de speriată) am fost eu înainte de operația de vezică biliară”)

Am observat adesea că ascultătorul tinde să eclipseze persoana care încearcă să se descarce și se ajunge la situația în care cel ce încearcă să-și spună povestea se simte abandonat. Cu toții ne dorim ca oamenii de lângă noi să acorde importanță întâmplărilor prin care trecem, nu să le compare pur și simplu cu experiențele lor.

Când prietenii noștri, Stephanie și James, au luat masa cu noi zilele trecute, Stephanie ne-a povestit despre episoadele ei depresive - care tot apar și dispar -, dar care n-au fost niciodată atât de intense ca în ultima săptămână. Spunea că până și cele mai simple acțiuni, cum ar fi mâncatul micului dejun sau plata facturii de energie electrică, începeau să i se pară imposibile. James, care este un soț minunat și mereu binedispus, o tot completa pe Stephanie cu afirmații precum: „Știu ce vrei să spui. Uneori, n-am deloc chef să cobor din pat și să merg la muncă". Intențiile sale erau bune - voia ca Stephanie să se simtă înțeleasă, iar experiențele prin care trecea să pară „normale". Numai că el nu se luptase niciodată cu o

depresie propriu-zisă și, de fapt, nu empatiza cu ceea ce ne împărtășea Stephanie.

La un moment dat, Erica, o altă prietenă care stătea cu noi la masă, i-a spus lui Stephanie: „Nu am trecut niciodată prin așa ceva și pare să fie extrem de greu de suportat. Sunt foarte impresionată de curajul cu care ne povestești toate astea. Te putem ajuta cu ceva?" Atât James, cât și Erica voiau s-o încurajeze pe Stephanie. Dar spusele Ericăi au evidențiat particularitatea experiențelor prin care trecea Stephanie, în timp ce comentariul lui James a pus depresia soției lui pe același plan cu faptul că lui nu îi place să se trezească de dimineață.

Spre lauda sa, James și-a dat seama că prin „intervenția” sa desconsiderase sentimentele lui Stephanie. Mai mult, a sesizat că îi era teamă să audă cât de rău se simțea soția sa. Pe măsură ce conversația a avansat, el a înțeles cât de serioasă este depresia lui Stephanie și că ar trebui să apeleze la ajutor de specialitate, dacă problemele persistă.

Deschiderea spre experiențele partenerului tău/partenerei tale, fără a încerca identificarea cu propria poveste, este esențială și face parte din ascultarea activă, căreia i se dă mai puțină importanță. Creezi o conexiune mai puternică când accepți diferențele dintre tine și partener(ă), în loc să încerci să aduci totul la un numitor comun.

Adevărul este că niciodată nu putem simți exact ce simte altă persoană. încearcă să spui: „Nu-mi pot închipui prin ce treci”, „Sună îngrozitor” sau „îmi pare rău că trebuie să treci prin așa ceva și aș vrea să știi că sunt lângă tine”.*Regula 24*

NU MAI ÎNCERCA SĂ AI MEREU DREPTATE

Nu putem asculta cum trebuie dacă avem dinainte în minte un plan de urmat. în loc să ascultăm cu atenție ce spune partenerul nostru/partenera noastră, cu siguranță vom aștepta să termine, ca apoi să ne expunem punctul de vedere.

De cele mai multe ori, nu e important dacă avem sau nu dreptate. Nu există un singur răspuns corect pentru deciziile pe care trebuie să le luăm în cuplu și e mai important să colaborăm, decât să intrăm în competiție și să ne încăpățânăm.

Bob și soția sa aveau mereu aceleași certuri care nu duceau nicăieri: nu reușeau să se pună de acord dacă ar trebui să locuiască în continuare în casa lor spațioasă (așa cum voia ea) sau să o schimbe cu una mai mică (așa cum insista el). Amândoi își dădeau seama că „tiparul” se repetă ori de câte ori subiectul apărea în discuție, dar lucrurile nu s-au schimbat până când Bob nu a luat inițiativa de a schimba modul în care se comporta el.

în timpul unei ședințe de terapie de cuplu, desfășurată în cabinetul meu, Bob a încetat brusc să se mai certe și a început să pună întrebări pentru a înțelege mai bine perspectiva soției sale, Laura. A trecut intenționat pe o poziție de ascultare activă și nu s-a mai gândit cine are dreptate, care este adevărul sau ce ar putea spune ca să o

convingă. Nu știu de ce a procedat așa. Poate că se simțea inspirat de noul lui proiect creativ, care l-a făcut să aibă mai multă încredere în sine și i-a permis să fie mai disponibil emoțional.

Tendința automată a lui Bob era să corecteze afirmații - de exemplu, atunci când Laura făcea aprecieri incorecte despre cheltuielile de întreținere a casei sau cele cu ipoteca. De data asta, el a refuzat să se mai lase atras în același tipar și s-a concentrat asupra dorinței soției sale de a păstra casa. Când ea i-a reproșat: „Casa nu este importantă pentru tine, pentru că stai toată ziua la birou”, inițial a intrat în defensivă: „Nu stau «toată ziua» la birou. Iar dacă nu aș *sta* la birou, nu am avea casa”. însă și-a recăpătat calmul și a procedat altfel. A privit-o pe Laura și a spus: „Este adevărat. Tu te-ai implicat mult mai mult decât mine în toate aspectele care privesc casa. Ești acasă mai mult timp și ai aranjat-o foarte frumos”.

Laura s-a îmbunat vizibil. Și-a arătat la rândul ei vulnerabilitatea, amintindu-și că în copilărie familia ei se tot mutase și niciodată nu știuse pentru cât timp un anumit loc va fi „acasă”. La sfârșitul ședinței, cei doi nu mai aveau păreri diametral opuse. De fapt, chiar aveau un plan. Laura urma să meargă cu Bob sâmbăta, prin împrejurimi, ca să vadă ce case mai mici erau disponibile și la ce preț - nu pentru că acceptase mutarea, ci pentru a se informa, pur și simplu. De asemenea, urmau să își reanalizeze bugetul și să ajusteze anumite cheltuieli, pentru a vedea dacă își puteau permite să păstreze casa cea mare „pentru totdeauna”. Bob a promis să nu mai minimalizeze

importanța pe care o avea casa pentru Laura și să considere acest aspect drept unul esențial pe lista avantajelor și a dezavantajelor mutării. Ambii au plecat de la cabinet simțindu-se parteneri, nu adversari.

încearcă să surprinzi momentul în care dorința de a avea dreptate te împiedică să colaborezi cu partenerul/partenera pentru a ajunge la un numitor comun. Trecerea de la defensivă la exprimarea interesului pentru părerea celuilalt este mai importantă decât câștigarea unei dispute. Pune întrebări într-un mod delicat; dacă întrebările sunt exprimate agresiv, partenerul tău/partenera ta va simți că se află la un interogatoriu, nu că încerci să îl/o cunoști mai bine.

încearcă să surprinzi momentul în care dorința de a avea dreptate te împiedică să colaborezi cu partenerul/partenera pentru a ajunge la un numitor comun.*Regula 25*

ÎNFRUNTÂ-ȚI FRICA

Dacă nu mai suporți să-ți asculți partenerul/partenera plân- gându-se și îngrijorându-se referitor la un anumit subiect, fa un efort și invită-l/o să purtați conversația pe care o tot evitați.

Poate crezi că nu e cazul să abordezi un subiect care deja îl/o obsedează pe partenerul tău/partenera ta, indiferent că e vorba de faptul că nu ești disponibil(ă) după cină sau de îngrijorarea lui/ei privind notele copilului vostru. De fapt, este invers. Se va simți mai puțin stresat(ă) dacă ai tu inițiativa de a discuta și dacă ești complet dispus(ă) să asculți ce are de zis.

Ce înseamnă această „disponibilitate totală de a asculta”?

Cu ceva timp în urmă, aveam probleme cu diverse aspecte ale înaintării în vârstă, care țin de sănătate și de aspectul fizic, și mi se părea că sunt depășită. Steve obosise să audă aceleași nemulțumiri zi după zi și nu mai putea fi atent la acest subiect. îmi spunea: „Te plângi mereu de aceleași probleme. Nu te ajută cu nimic și oricum nu ai ce să faci în privința asta”. Sau îmi atrăgea atenția că ar trebui să fiu recunoscătoare, îmi spunea cât de rău o duc alții în comparație cu mine, că într-o zi urma să se întâmple ceva cu adevărat îngrozitor - mie, lui sau familiei noastre - și e mai bine să profit de timpurile bune din prezent.

Desigur, toate erau adevărate. Dar eu nu suport să mi se spună: „Asta este, nu putem schimba nimic, să mergem mai departe”. Și, în general, într-o căsnicie nu este o idee bună să ignori complet un subiect; cel puțin, nu pentru totdeauna. Bărbații îmi spun adesea: „Nu o să deschid discuția despre *astal”* - „asta” fiind criticile pe care nu suportă să le audă sau grijile exagerate pe care și le fac partenerele lor. Nu își dau seama că, atunci când se simt date la o parte și ignorate, ele devin tot mai obsedate de subiect.

Nu știu de unde a căpătat Steve inspirația, însă într-o seară mi-a spus: „Hai să bem un pahar cu vin în sufragerie, după cină, și să-mi povestești despre schimbările fizice prin care treci și despre ce simți privitor la lucrurile astea. Vreau să ascult toate detaliile”. Mi-a sugerat să încep cu ce era cel mai important și să-i povestesc *totul.* A ascultat cu mare atenție și a pus întrebări pentru a afla detalii. Nu a încercat niciun moment să mă oprească. Când m-am oprit din vorbit, a întrebat: „Mai este ceva ce nu mi-ai spus?”

Ceea ce *nu* a făcut Steve a fost mai important decât ce a făcut. Nu m-a întrerupt, nu mi-a oferit sfaturi, nu a spus vorbe de duh, cuvinte încurajatoare sau îndemnuri. Nu a criticat, nu a judecat și nu a minimalizat experiența prin care treceam (cu afirmații cum ar fi: „Cred că exagerezi”). Nu a răspuns la telefon și nici măcar nu l-a verificat în timpul discuției.

Fă un astfel de experiment cu partenerul tău/partenera ta. Stabilește un moment în care să fiți împreună, când ai timp și ești în toane bune. Ia în considerare spațiul în care

veți discuta. Dormitorul sau bucătăria sunt mai puțin relaxante decât sufrageria sau un spațiu exterior. Spune-i partenerului/partenerei că ești dispus(ă) să afli totul despre subiectul care îl/o necăjește și asigu- ră-te că ai înțeles corect ce spune.

Regula 26

NU TOLERA INSULTELE!

Sunt foarte irascibilă și enervantă uneori, deși încerc să nu fac un obicei din acest lucru. Când Steve e binedispus, comportamentul meu mai puțin civilizat trece neobservat sau îmi răspunde cu umor, într-un mod caraghios.

De asemenea, nu se sfiește să spună ferm: „Nu voi continua această discuție până nu vorbești cu mine pe alt ton, cu respect”, în funcție de starea sa, Steve poate să încheie o conversație cu multă maturitate sau cu multă imaturitate. în orice caz, este clar ce fel de replici îi displac. Dacă îi vorbesc de parcă ar fi un ratat, nu un partener de nădejde, nu stă la discuții.

Nu insista să porți o conversație din care nu câștigi nimic, mai ales dacă în căsnicia ta acest lucru este un obicei, mai degrabă decât o excepție. Plânsetele, rugămințile și încercările de a te înțelege cu cineva care nu ascultă ce zici și este lipsit de respect nu duc la nimic bun. Distanțează-te de aceste situații.

Atunci când oprești o conversație (ceea ce poate însemna să ieși din cameră sau din casă), lași loc pentru o alta, de altă natură. („Vreau să ascult ce te nemulțumește, dar vreau să-mi vorbești altfel. Hai să încercăm altă dată, când suntem amândoi mai calmi.”)

Să-ți asculți partenerul/partenera cu inima deschisă nu înseamnă să permiți să fii înjosit(ă).

Regula 27

LASĂ GARDA JOS: UN CURS ÎN 12 PAȘI

Toți suntem în gardă în cea mai mare parte a timpului, deși este mai ușor să observăm că *alții* sunt defensivi. Imediat ce apare puțină anxietate, partea creierului responsabilă cu ascultatul se reduce până la mărimea unui bob de fasole.

Atunci când suntem în defensivă sau când pur și simplu reacționăm automat la ce ni se spune, nu putem asimila informații noi și nu putem percepe două fețe ale unei probleme - sau, de ce nu, toate cele șapte sau opt părți ale ei. Instinctul de apărare este normal și universal, dar este inamicul înțelegerii.

Iată 12 pași care ne pot ajuta să lăsăm garda jos:

1. *Fii conștient(ă) de modul în care reacționezi.* Atunci când partenerul tău/partenera ta spune „Trebuie să vorbim”, este posibil să-ți fie activată starea de tensiune, iar răspunsul tău să fie: „Dar... dar...” Când ne apărăm, căutăm *automat* în vorbele celuilalt inexactități, exagerări și deformări ale realității, pentru a le evidenția și a ne consolida poziția, arătându-i celuilalt greșelile *lui.* Dacă suntem conștienți atunci când acest mecanism se declanșează, avem o șansă mai mare de a ne distanța de el.

2. *Respiră.* Tendința de a intra în defensivă începe la nivel fizic. Atunci când ne simțim amenințați, sistemul central nervos se supraîncălzește și devenim tensionați și atenți la „pericole”, de aceea nu putem fi deschiși la nou. Deci fa tot ce poți ca să te calmezi. încearcă să-ți

încetinești respirația, să expiri lent, cât numeri la zece, și să inspiri când partenerul tău se oprește din vorbit și vine rândul tău să răspunzi. Niciodată nu ascultăm cum trebuie când suntem tensionați, iar sistemul nostru nervos central este supraîncălzit.

3. *Nu întrerupe.* Dacă nu poți asculta fără să întrerupi, este un semn că nu te-ai calmat destul. Să încerci să asculți atunci când nu poți să o faci face mai mult rău decât bine. Spune-i partenerului tău/partenerei tale că vrei să discutați, că îți dai seama că e important, dar că în momentul respectiv nu te simți în stare.

4. *Cere detalii.* Detaliile te vor ajuta să înțelegi mai bine punctul de vedere al partenerului tău/partenerei tale și astfel va vedea că ești interesat(ă) să îl/o înțelegi mai bine. („Poți să-mi mai dai un exemplu de situație în care ți s-a părut că îți vorbesc de sus?”) Notă: să ceri detalii nu înseamnă să cauți nod în papură - trebuie să te arăți dornic(ă) să înțelegi, nu să-i lași impresia că e la un interogatoriu. Nu te purta ca un avocat, chiar dacă asta este profesia ta.

5. *Găsește un lucru asupra căruia sunteți de acord.* Poate că ești de acord numai cu două procente din tot ce spune partenerul tău/partenera ta, dar în acele două procente poți găsi un punct comun. („Cred că ai dreptate când spui că am venit cam stresat(ă) de la birou în ultima vreme”) Astfel, vei schimba direcția conversației dinspre dispută spre colaborare.

6. *Cere-ți scuze pentru partea ta de vină.* Aproape întotdeauna avem motiv să ne cerem scuze, chiar dacă partenerul nostru/partenera noastră este persoana mai

dificilă. Chiar și un comentariu simplu, precum „îmi pare rău, și eu am greșit”, arată că îți poți asuma responsabilități și că nu vrei doar să scapi de ele.

7. *Nu folosi cuvântul* dar. Când intrăm în defensivă, este posibil să începem multe fraze cu „dar”, respingând ceea ce ar trebui să asimilăm. Chiar dacă ascultăm cu mintea deschisă, cuvântul „dar” lasă impresia că de fapt nu recunoaștem validitatea părerii celeilalte persoane. Ai grijă la acest mic indiciu gramatical al faptului că ești cu garda sus și îndepărtează-1 pentru un timp din vocabularul tău. în schimb, întreabă: „Am înțeles bine?” și „Ce altceva ai vrea să îmi mai spui?”

8. *Nu formula contracritici.* Există un moment propice pentru a vorbi despre propriile nemulțumiri, dar nu este cel în care partenerul tău/partenera ta a avut inițiativa de a le formula pe ale sale. Dacă plângerile tale sunt întemeiate, cu atât mai mult este cazul să aștepți momentul oportun, când vor putea fi subiectul central al conversației, nu doar o strategie de apărare.

9. *Transmite-ipartenerului/partenerei că l-ai ascultat/ai ascultat-o atent(ă).* Chiar dacă nu ați rezolvat nimic pe moment, spu- ne-i că ai înțeles mesajul: „Nu este ușor să asimilez ceea ce ai zis, dar vreau să știi că mă voi gândi pe îndelete la asta”. Rezervă-ți o zi pentru a analiza serios punctul său de vedere.

10. *Acordă-ți timp pentru a răspunde.* Când intrăm în defensivă, încercăm să rezolvăm totul într-o singură conversație, de parcă ar fi ultima pe care o vom mai purta vreodată. Stabilește de la început că vei aștepta o zi

pentru a analiza mesajul partenerului tău/partenerei tale și că nu trebuie să epuizezi subiectul la prima discuție. Ia această decizie anterior discuției și vei putea să fii mai atent(ă) la ce spune partenerul/partenera și să îl/o faci să se simtă înțeles/înțeleasă.

11. *Mulțumește-i partenerului tău/partenerei tale că a deschis acea discuție.* Chiar dacă nu îți place să auzi ce are de zis, poți să-i mulțumești pentru că a inițiat o conversație delicată. în cadrul unei relații este necesar să ne exprimăm recunoștința atunci când celălalt se așteaptă să fim în defensivă. Astfel, putem calma atmosfera și ne arătăm disponibilitatea către o comunicare deschisă.

12. *Adu vorba despre conversația voastră în următoarele 48 de ore.* Arată-i partenerului tău/partenerei tale că te gândești la ce a spus și că ești dispus(ă) să reiei discuția. Poți spune: „M-am tot gândit la ce am discutat și mă bucur mult că am putut sta de vorbă”.

A asculta fără a intra în defensivă este o provocare uriașă, începe cu primii trei pași (conștientizează, respiră și nu întrerupe) și felicită-te dacă reușești.

Instinctul de apărare este normal și universal, dar este inamicul înțelegerii.*Regula 28*

CLARIFICĂ DIFERENȚELE DE OPINIE

Să știi să asculți nemulțumirile celuilalt nu înseamnă să fii o persoană prea împăciuitoare, care vrea liniște cu orice preț și care nu își exprimă punctul de vedere. O glumă răspândită printre bărbați spune că soțul ar trebui să aibă mereu ultimul cuvânt în orice dispută, și anume: „Ai dreptate, dragă. Am greșit. îmi pare rău, n-o să mai fac asta niciodată”.

După ce ai ascultat atent și ai analizat punctul de vedere al partenerului tău/partenerei tale, este cazul să îi spui dacă vezi lucrurile altfel. Ai putea formula astfel: „M-am gândit la conversația noastră și îmi pare rău că te-am ignorat la petrecere. Dar nu cred că eu te-am făcut să bei prea mult. Sunt responsabil(ă) pentru purtarea mea, nu și pentru a ta”.

Această atitudine ne ajută să avem atât o personalitate proprie, cât și o relație bună. Amintește-ți că un partener/o parteneră nemulțumit(ă) va fi mai deschis(ă) la a asculta punctul tău de vedere, dacă ți-1 expui într-o conversație ulterioară sau cel puțin după ce ești convins(ă) că celălalt se simte înțeles. Chiar dacă nu-ți va împărtăși părerea, trebuie să ți-o exprimi - pentru tine însuți/însăți.

Regula 29

AJUTÂ-ȚI PARTENERUL/PARTENERA SĂ TE AJUTE SĂ ASCULȚI

Nu renunța la a te înțelege cu partenerul tău/partenera ta, chiar dacă stilul său agitat sau dificil te face să te detașezi și să nu mai asculți. Spune-i de ce anume ai

nevoie ca să poți asculta și continua conversația. Repetă-i-o ori de câte ori este nevoie.

Un bărbat cu care făcea ședințe de terapie era căsătorit cu o femeie care vorbea mult și repede când era stresată, ceea ce se întâmpla în cea mai mare parte a timpului. De-a lungul anilor, el începuse să se distanțeze și nu o mai asculta, ceea ce îi sporea starea de neliniște și o făcea să turuie și mai mult.

El a adus o îmbunătățire majoră când, într-un moment de calm, i-a spus cu blândețe: „Draga mea, aș vrea să te înțeleg mai bine. Cred că din cauza experiențelor din copilărie nu pot să fac față discuțiilor aprinse și conflictuale. Când începi să enumeri o listă întreagă de nemulțumiri sau îți împărtășești îngrijorările atât de aprins, mă simt copleșit și mă retrag. încerc să-mi rezolv problemele făcând terapie și m-am gândit la modalități în care m-ai putea ajuta și tu să fiu un partener mai bun”.

Apoi a rugat-o să îl abordeze cu calm - adică să vorbească mai liniștit, mai încet, cu mai puțină intensitate; de asemenea, să formuleze nemulțumirile pe rând. A mai spus: „îmi este foarte greu să ascult ce te îngrijorează privitor la copii atunci când abia am intrat pe ușă sau când ne așezăm la masă. Prefer să planificăm discuțiile acestea, ca să le putem acorda tot timpul necesar”

El i-a explicat că nu dorește să o controleze, dar că se simte foarte copleșit și agitat când discursul ei este prea aprins. A formulat problema ca fiind a lui și nu a învinovățit-o pentru asta. A evidențiat părțile pozitive: „Aspectul acesta, la care reacționez așa, este de fapt

reversul a ceea ce îmi place la tine - energia, vitalitatea, modul direct în care abordezi lucrurile”.

Desigur, soția lui nu s-a schimbat peste noapte, așa cum nici el nu a putut să-și păstreze calmul și buna-dispoziție când ea devenea prea agitată. Când conversațiile deveneau prea intense, bărbatul le încheia cu decizia de a le relua când amândoi erau mai liniștiți.

Totuși, a reușit să-i transmită soției sale mesajul că nu vrea să aibă un comportament pasiv-agresiv sau să evite discuțiile importante. Vei asculta mai eficient dacă îți ajuți partenerul/partenera să înțeleagă de ce momentan nu poți să o faci, fără să dai vina pe el/ea pentru acest lucru.

Spune-i de ce anume ai nevoie ca să poți asculta și continua conversația. Repetă-i-o ori de câte ori este nevoie.*Regula 30*

STABILEȘTE LIMITE PRIVIND ATENȚIA PE CARE O POȚI ACORDA

Toți avem limite privind atenția pe care o putem acorda într-un anumit moment, pentru cât putem oferi sau cât putem face. Atunci când ți-a fost depășită capacitatea de a fi atent(ă), trebuie să găsești o modalitate de a încheia conversația sau de a o redirecționa. Nu este bine să lași pe cineva să vorbească, dacă tu nu mai poți asculta, așa cum nu este bine nici să asculți mereu și să nu-ți împărtășești propriile probleme și nemulțumiri.

Jim, un client care facea ședințe de terapie cu mine, mi-a spus că Sarah, soția lui, se tot plângea că tatăl ei este îngrijit necorespunzător în azilul de bătrâni în care se afla. Aducea vorba despre asta în fiecare seară, îndeosebi la ora cinei. Jim începuse să se teamă de acel moment. Ajunsese să nu mai asculte, deoarece i se părea că ar fi fost nepoliticos din partea lui să îi spună să se oprească și credea că ea ar fi abordat subiectul oricum, în ciuda protestelor lui.

L-am ajutat să își dea seama cum ar putea să vorbească cu Sarah despre această situație și cum să întrerupă tiparul. A învățat să intervină cu calm atunci când Sarah începea discuția despre tatăl ei. I-a spus așa: Sarah, știu că ești supărată din cauză că tatăl tău e îngrijit necorespunzător. Dar discuția asta ne ocupă deja majoritatea serilor și simt că ne afectează timpul prețios pe care îl petrecem împreună. Trec prin momente dificile la serviciu și vreau să

vorbesc și eu cu tine despre asta.
Sarah, îmi doresc foarte mult să te susțin în această problemă, dar nu vreau să purtăm discuția asta când gătim sau când mâncăm; nu pot fi foarte atent când încerc să mă relaxez. Hai să ne bem cafeaua împreună în weekend și să vorbim atunci despre tatăl tău.
Și (pe un ton împăciuitor și glumeț), Sarah, dacă mai aduci vorba o dată despre azilul de bătrâni în timpul cinei, mă duc să mănânc în garaj! Adu-ți aminte că nu discutăm subiecte delicate la masă, decât dacă este o urgență extremă. Pari foarte supărată; hai să continuăm discuția în sufragerie, după ce terminăm de mâncat.

Un aspect foarte important: Jim nu a spus că nu vrea să vorbească niciodată despre acel subiect și nu i-a minimalizat importanța. Mai degrabă, a declarat că trebuie să se detașeze puțin de acea discuție și a delimitat spațiul și momentul în care să aibă loc.*Regula 31*

SPUNE-I PARTENERULUI TĂU/PARTENEREI TALE CUM ANUME ÎȚI DOREȘTI SĂ TE ASCULTE

Unul dintre lucrurile care îmi plac la Steve, soțul meu, este că mereu a știut să fie caraghios și amuzant, chiar și când era vorba de cele mai grave întâmplări prin care am trecut. Aproape că nu există subiect pe care să nu îl abordeze cu umor. Dar partea proastă este că, uneori, glumește când eu simt nevoia de a fi ascultată cu toată seriozitatea. îi spun asta când este cazul, deși de obicei trebuie să o spun de mai multe ori până înțelege. („Nu am chef de glume. Vreau să mă asculți *serios* în momentul acesta.”)

Nu este realist să vrei ca partenerul/partenera să îți acorde atenție totală și să fie prezent(ă) emoțional pe toată durata discuției. Când vrei un plus de atenție, spune-i.

De asemenea, poate fi de ajutor să îi spui „interlocutorului” ce așteptări ai înainte de a începe să vorbiți: „Vreau să mă asculți și să-mi spui dacă am procedat corect”, „Vreau să aud punctul tău de vedere și, eventual, un sfat despre ce să fac în continuare”, „Vreau să înțelegi cu adevărat cât de dificilă este situația pentru mine, chiar dacă pentru tine nu este așa”.

Ne așteptăm ca partenerul/partenera să știe ca prin minune când avem nevoie de atenția sa totală sau ce

răspuns ne-ar plăcea să primim de la el/ea. Dar nu este corect să avem pretenția ca celălalt să ne citească gândurile sau să înțeleagă limbajul nonverbal. Spune-i direct ce anume aștepți, în momentul când începeți să discutați.

Nu ezita să-i atragi atenția în caz că nu este destul de atent(ă). („Când am pomenit de problema pe care o am la serviciu, te uitai prin cameră. Apoi ai schimbat subiectul și ai început să vorbești despre durerea ta de genunchi.”) Fii concretă când critici. Nu spune lucruri ca: „Nu mă asculți niciodată”. Cu atât mai mult nu te va asculta.

Poți profita de ocazie pentru a-ți întreba partenerul/parte- nera cât de atent(ă) ești *tu,* mai ales dacă este vorba de un subiect delicat. Ar putea să-ți spună ceva util sau surprinzător.

Spune-i direct ce anume aștepți când începeți să discutați.

CAPITOLUL 4

Nu fi prea insistent(ă): cum să stabilești o conexiune cu un/o partener(ă) distant(ă)

Răsfoind o revistă în magazinul de suveniruri al unui aeroport, am găsit un articol despre intimitate care includea un test pentru a-ți încadra relația pe o scară de la 1 la 10, în funcție de câtă apropiere există între voi doi. înainte să faci un astfel de test și să decizi apoi să te ascunzi sub plapumă pentru că ai o relație nereușită, află că unele persoane sunt foarte fericite petrecând tot timpul împreună, alte persoane se simt bine în postura de colegi de cameră și prieteni și multe cupluri se situează oriunde între aceste extreme. Nu există un grad de apropiere care să fie „corect” pentru toate cuplurile, iar raportul acesta se schimbă inclusiv în cadrul aceluiași cuplu, de-a lungul timpului.

Desigur, distanțarea poate fi un semnal de alarmă care sugerează că problemele sunt ignorate sau că unuia dintre parteneri nu îi mai pasă de relație. Dar nu întotdeauna relația este în pericol. Detașarea partenerului tău/partenerei tale poate fi felul său de a face față dificultăților. Sau, dacă aveți copii mici, poate că amândoi sunteți epuizați la sfârșitul zilei și vă întindeți pe pat, extenuați. Uneori, cel mai realist scop nu este intimitatea, ci supraviețuirea, în astfel de momente, „soluția" poate fi înțelegerea faptului că, în realitate, problema nu există - indiferent de părerea experților în relații. Dacă viața ți-a dat mai mult decât poți duce, meriți laude pentru simplul fapt că reușești să duci fiecare zi la bun sfârșit.

Este important să găsești un echilibru între detașare și intimitate, echilibru care să fie convenabil și pentru tine, și pentru celălalt. Dar acest lucru este ușor de zis și greu de făcut, deoarece nevoile de apropiere ale oamenilor sunt diferite. Mai mult, când ne supără faptul că partenerul/partenera nu este disponibil(ă), devenim automat mai „insistenți", ceea ce nu face decât să înrăutățească problema. Dacă te apropii prea mult de o persoană distantă, se va îndepărta și mai tare. Dacă te îndepărtezi de cineva prea insistent, va insista și mai mult. Este o lege a fizicii.

A încerca să te apropii și a te distanța sunt atitudini normale, pe care le adoptăm în relații atunci când suntem stresați. Problemele apar doar atunci când tiparul apropiere-distanțare devine de neclintit, iar cel care se apropie și cel care se distanțează se află la poli opuși, într-un mod dureros. Când se întâmplă acest lucru, purtarea

fiecăruia dintre parteneri declanșează purtarea celuilalt. De exemplu, apare un factor de stres (o problemă a unuia dintre copii), iar femeia încearcă să se apropie de bărbat, cu intenția de a discuta despre acest lucru. El se retrage, sporindu-i neliniștea și facând-o să încerce să se apropie și mai mult, ceea ce îl îndepărtează și mai tare. Mai târziu, izbucnește o ceartă în care fiecare dintre cei doi îl acuză pe celălalt. Este mai ușor să îl arătăm pe celălalt cu degetul, în loc să ne asumăm partea noastră de vină. Pentru a te conecta cu adevărat cu un/o partener(ă) distant(ă), trebuie să fii conștient(ă) de existența acestui tipar și să încerci să-l schimbi.

Desigur, fiecare dintre parteneri poate juca oricare dintre roluri, în momente diferite sau cu privire la probleme diferite. De exemplu, bărbatul poate căuta mai multă intimitate pe plan emoțional, dar se poate distanța când este vorba de o problemă de sănătate. Indiferent de situație, urmăritorul este cel mai nemulțumit de situație și cel mai motivat să facă ceva pentru a o schimba. Cel care se distanțează poate fi și el nemulțumit, dar este mai dispus la menținerea statu-quoului în loc de a încerca să se apropie el însuși. De aceea, majoritatea regulilor care urmează se adresează persoanei insistente, pentru a o ajuta să înceteze cu insistențele și să găsească moduri de a se reconecta cu celălalt, moduri care să nu accentueze distanța deja existentă.*Regula 32*

IDENTIFICĂ ROLUL TĂU ÎN „DANSUL RELAȚIONAL”

Pentru a-ți schimba comportamentul în cadrul relației, trebuie să înțelegi caracteristicile celor două stiluri. Identificarea propriului rol în relație este mai ușor de realizat în momentele foarte stresante, când trăsăturile fiecăruia sunt mult exagerate.

Urmăritorii:

- reacționează la stres, căutând și mai multă apropiere;
- cred că este important să discute problemele și să-și exprime sentimentele și vor ca și ceilalți să facă la fel;
- se simt respinși și atacați personal dacă partenerul/partenera dorește să-și petreacă timpul singur;
- cu cât celălalt se distanțează, cu atât mai mult au tendința de a se apropia; dacă nu reușesc, se

distanțează emoțional;

- uneori se autodefinesc drept „prea dependent”, „prea pretențios” sau „prea cicălitor” în cadrul relației;
- au tendința să își critice partenerul/partenera, afirmând că este o persoană care nu își acceptă emoțiile sau care refuză intimitatea;
- își abordează partenerul/partenera având o stare de agitație și intensitate emoțională, atunci când se simt stresați.

Cei care se distanțează:

- caută distanțarea emoțională, depărtându-se fizic atunci când sunt stresați;
- consideră că se pot baza doar pe propria persoană și preferă să se descurce singuri, în loc să ceară ajutor;
- le este greu să își dezvăluie latura vulnerabilă, dependentă, care are nevoie de cei din jur;
- partenerul/partenera lor îi etichetează drept „indisponibili”, „retrași” sau „deconectați la nivel emoțional”;
- gestionează stresul în cuplu muncind mai mult sau refugi- indu-se în tehnologie și sport;
- renunță cu ușurință la a rezolva problemele („Nu merită să dezbatem acest subiect”) și au o toleranță scăzută la conflict;
- se deschid mai ușor atunci când nu sunt presați, cicăliți sau criticați de partener.

Rețineți că într-o relație problema nu este o *persoană,* ci *tiparul* după care acea persoană funcționează. înțelegerea tiparului și a rolului pe care îl joci în cadrul acestuia este primul pas către a-1 schimba.*Regula 33*

NU ÎNCERCA SĂ TRANSFORMI O PISICĂ ÎNTR-UN CÂINE

Poate că ai un/o partener(ă) rezervat(ă), care nu vrea să fie chestionat(ă) după fiecare petrecere la care participă sau să povestească detalii despre problemele sale digestive. în acest caz, nu trebuie să te bazezi pe faptul că intensitatea dragostei sau a cicălelii tale îl/o vor face să își schimbe felul de a fi. Atunci când considerăm diferențele inerente care există între oameni o problemă insurmontabilă, nu facem decât să înrăutățim lucrurile.

Phyllis, o clientă de-a mea, era căsătorită cu Doug, un bărbat tăcut, introvertit, care fusese singur la părinți. în schimb, ea provenea dintr-o familie mare, zgomotoasă și unită, așa cum ea însăși a descris-o, și a fost atrasă de calmul lui Doug, de independența sa și de pasiunea pentru munca și studenții săi. Nu e de mirare că și pe Doug îl atrăsese firea ei extrovertită și familia ei mare și pitorească.

Mai târziu, așa cum se întâmplă adesea, lui Phyllis au început să-i displacă exact calitățile pe care le apreciase inițial la el. A început să caute neliniștită apropierea față de soțul ei, de data aceasta interpretând pasiunea lui pentru munca sa drept obsesie și exagerând faptul că nu dezvăluia mai multe despre propria persoană: „Nu știu cum o să ne descurcăm dacă tu nu spui niciodată ce simți”.

Phyllis a observat că Doug se închidea în el tot mai mult când ea îl judeca și îl critica, dar acum i se părea că răceala lui emoțională era menită să o pedepsească.

l-am sugerat lui Phyllis să își privească soțul ca pe o pisică și să nu considere nevoia lui de singurătate un afront personal. Ea își iubea pisica, iar aceasta se comporta ca o pisică: stătea în brațele ei și torcea mulțumită, pentru ca imediat să plece fără vreun motiv evident și să se ghemuiască într-un colț. Când pisica se comporta așa, Phyllis nu se întreba neliniștită cu ce a greșit, de ce îi sărise din brațe sau dacă asta nu însemna un eșec al relației lor; nici nu încerca să o ia în brațe cu forța, pentru că știa că ar fi plecat imediat. Accepta acest comportament știind că este tipic felin și era conștientă că nu ea, stăpâna, este cauza *felului de a fi* al pisicii.

Schimbarea de atitudine nu a „soluționat” complet dorința lui Phyllis de a avea mai multă intimitate conjugală; în schimb, i-a reamintit ce calități o atrăseseră inițial la Doug. în momentul în care a început să privească nevoia de solitudine a lui Doug ca pe o parte integrantă a personalității acestuia, a fost capabilă să îi propună calm să împărtășească mai multe, în loc să îi ceară acest lucru pe un ton anxios. La rândul său, el a devenit mai afectuos, deși nu s-a transformat complet într-un cățeluș entuziasmat.*Regula 34*

NU ÎL JUDECA PE CEL CARE SE DISTANȚEAZĂ

Apropierea și distanțarea sunt modalități prin care oamenii reacționează la stres, prin care încearcă să se simtă mai bine la nivel moțional. Evident, relațiile sunt mai bune când niciunul dintre parteneri nu se află la vreo extremă și când cei doi sunt destul de flexibili pentru a-și modifica stilul. Dar niciunul dintre aceste moduri de a reacționa nu este „corect” sau „greșit”, „bun” sau „rău”, „potrivit” sau „mai puțin potrivit”.

Acestea fiind spuse, este normal ca stilul personal să ni se pară cel corect. Dacă modul nostru ne a soluționa problemele este să mergem la consiliere psihologică, suntem tentați să credem că și partenerul/partenera trebuie să facă la fel, chiar dacă provine dintr-o familie care obișnuiește să își rezolve problemele pe cont propriu. Dacă noi vrem să apelăm la un consilier pentru a vorbi despre aceste lucruri, atunci și partenerul/partenera trebuie să procedeze la fel.

Iată o conversație între doi prieteni de-ai mei, proaspăt

căsătoriți, Alan și Sabra. Eram cu ei când Sabra a primit vești proaste despre sănătatea surorii sale și nu am fost surprinși când ea ne-a comunicat vestea și apoi a schimbat imediat subiectul. Este un comportament tipic pentru Sabra, care are mari dificultăți în a-și expune latura vulnerabilă a personalității. Acest aspect îl enervează foarte tare pe Alan, deși, în fond, el admiră modul în care Sabra abordează viața fără să se plângă.

Mai târziu, în aceeași seară, Alan a spus: „Sabra, nu mă lași niciodată să reacționez la veștile proaste pe care mi le dai. Parcă ai avea o mătură în mână și m-ai îndepărta cu ea, în timp ce îmi transmiți diagnosticul pe care l-a primit sora ta. Apoi treci la următorul subiect. Nu am timp să-ți spun cât de rău îmi pare pentru toate astea”.

„Alan”, a răspuns ea ferm, după cum îi este obiceiul, *„știu* că îți pare rău. Nu trebuie să te aud spunând-o.”

Când Alan a încercat să combată argumentul ei, Sabra l-a întrerupt și mai hotărâtă. „Ascultă, Alan”, a spus ea. „Când *tu* vorbești despre ceea ce te supără, te simți mai bine. Când *eu* vorbesc despre asta, mă simt mai rău. Vreau să te informez despre ce se întâmplă și să merg mai departe. Te rog să înțelegi că suntem diferiți în privința asta.”

Alan trebuie să respecte diferențele dintre ei *și,* în plus, să o ajute pe Sabra să înțeleagă că el are nevoie să reacționeze la veștile proaste, deși ea ar prefera ca el să nu o facă. Le va fi mai bine dacă fiecare va putea să-și modifice puțin comportamentul, fiind totuși conștienți de deosebirile dintre ei.

Pe mine m-a ajutat să o aud pe Sabra spunând că

vorbitul o face să se simtă mai rău. Vorbele ei mi-au amintit că prin felurile în care reacționăm, chiar dacă sunt foarte diferite între ele, căutăm același lucru. Când suntem stresați, vrem să ne simțim mai bine. Există mai multe modalități prin care putem obține acest lucru.

Regula 35

STABILEȘTE O ÎNTÂLNIRE, NU UN DIAGNOSTIC

Atunci când partenerul/partenera se distanțează de noi, avem tendința să îl/o etichetăm imediat („Ai fost cam absent(ă) în ultimul timp; cred că ești deprimat(ă) și nu-ți dai seama”) și să evaluăm și relația („Cred că intimitatea a dispărut din căsnicia noastră”). Dacă ne simțim vulnerabili, avem tendința să exagerăm („N-am mai stat cu adevărat de vorbă de un an”). Astfel, inventăm probleme sau transformăm o problemă măruntă într-una imensă. în momentul în care dorești să te simți mai aproape de partener(ă), propune-i să faceți ceva împreună. („Am auzit că pe lângă lac există un traseu numai bun pentru plimbare. Vrei să mergem acolo săptămâna asta?”) în loc să aduci vorba despre comunicare - să vorbești despre faptul că nu vorbiți niciodată -, încearcă pur și simplu să comunici.

Iată un exemplu cu privire la ce nu ar trebui să faci, dacă vrei să te apropii de o persoană care se distanțează:

Carol l-a descris pe soțul ei, James, ca pe o persoană cu care nu poate conversa; de aceea a fost mulțumită când el i-a acceptat cu entuziasm propunerea de a ieși să cineze la restaurantul lor japonez preferat. Au discutat în tihnă până când a venit primul fel de mâncare, iar Carol a simțit nevoia „să analizeze” mersul relației lor. Din ce a relatat,

conversația a decurs astfel:

Ea: Știi, mă întristează faptul că nu mai vorbim deloc.

El: Cum adică nu vorbim? Tocmai îți spuneam ce s-a întâmplat la serviciu.

Ea: Vreau să spun că nu mai vorbim cu adevărat. Nu ca înainte.

El: Cum adică „cu adevărat”? Asta făceam acum, vorbeam.

Ea: Păi, niciodată nu știu ce simți. Adică la suprafață, știu; referitor la serviciul tău. Dar la un nivel mai profund simt că te-ai închis în tine.

El (furios): Deci m-ai invitat să ieșim în oraș ca să mă critici? Nu mi se pare în regulă.

Ea: Te rog, nu intra în defensivă. Acum pari să spui că eu sunt problema, pentru că vreau să mă apropii de tine.

El: Iar eu vreau să plec. Nu asta înțeleg eu printr-o ieșire în oraș.

Ea (supărată): Minunat. Eu îți spun că vreau să fim mai apropiați, iar tu vrei să te duci acasă. E grozav.

Seara a fost un dezastru, iar Carol a dat vina pe James pentru acest lucru. într-adevăr, el intrase în defensivă, dar lui Carol i-a fost mai greu să înțeleagă că atitudinea ei avusese o contribuție importantă la degenerarea discuției. Dacă voia să vorbească „cu adevărat”, l-ar fi putut întreba pe James mai multe despre munca lui sau ar fi putut deschide un alt subiect, care le-ar fi făcut plăcere. în schimb, a făcut comentarii negative despre el („Mi se pare că te-ai închis în tine”) și despre relația lor („Nu mai vorbim”). Era totuși o ieșire în oraș, sâmbăta seara, nu o întâlnire pe care o stabiliseră pentru a discuta problemele lor de comunicare.

înainte să încerci să îți etichetezi partenerul/partenera și relația voastră încearcă să inițiezi o conexiune, așa cum

a făcut Carol când a propus ieșirea la cină. Nu face aprecieri negative privitor la partener/parteneră sau la relația voastră. Este valabil și pentru persoana distantă - în loc să spui că celălalt își manifestă emoțiile prea puternic sau că te sufocă, încearcă să te apropii puțin.
în loc să vorbești despre faptul că nu mai vorbiți ca înainte, comunică pur și simplu.

Regula 36

REDU INTENSITATEA

Renunțarea la insistență poate însemna să reduci intensitatea comportamentului tău - inclusiv vorbitul tare și repede, întreruperile, vorbitul în același timp cu celălalt și oferirea ajutorului sau a sfaturilor atunci când nu ți-au fost cerute. Toate aceste manifestări nu înseamnă că ești nevrotic(ă) sau că ai o tulburare de personalitate. Altă persoană, cu altă experiență, cu alt tip de familie și alt temperament ar putea aprecia foarte mult aceste trăsături. S-ar simți norocos că a găsit pe cineva atât de impetuos, pasional și energic.

în schimb, multe persoane rezervate nu suportă astfel de manifestări, iar această tendință se accentuează tot mai mult odată cu trecerea timpului. E posibil să spună „Nu-mi place să vorbesc”, dar, de fapt, încetează să vorbească pentru că le este teamă că vor fi atrase într-o conversație neplăcută din punctul lor de vedere.

Dacă te plângi de faptul că partenerul tău/partenera ta nu comunică, evaluează intensitatea manifestărilor tale. Chiar și manifestările pozitive prea intense pot provoca o distanțare sporită, odată ce rolurile au fost definite în

relație. Să oferi prea mult sau să ceri prea mult (să întrebi mereu partenerul/partenera dacă se simte bine, să-l lauzi la orice pas, să-i ceri „un sărut adevărat” în loc de un pupic pe gât în timp ce pregătește cina) nu este de ajutor și o persoană mai rezervată se simte deja sufocată. Să-ți reduci intensitatea nu înseamnă să o transformi din pozitivă în negativă, ci să o reduci pur și simplu.Adoptă un stil mai detașat pentru două săptămâni. Vorbește mai rar, exprimă-te mai concis, redu volumul, nu mai întrerupe, nu critica și lasă-ți partenerul/partenera să respire. Poți face acestea în toate conversațiile sau numai referitor la un subiect mai important, despre care nu puteți vorbi mai mult de două minute fără să adoptați tiparul prezentat. Fii atent(ă) la ce poți învăța despre tine și despre partener(ă) atunci când temperezi interacțiunea, reducând-o, să zicem, de la nivelul 8 la nivelul 2, pe o scară a intensității de la 1 la 10.

Regula 37

ÎNCEARCĂ O „NOUĂ VERSIUNE A TA”

Uneori, trebuie să te prefaci că ești mai calm(ă) pentru a deveni mai calm(ă). Poate că vei simți că nu ești sincer(ă) dacă simulezi liniștea sau dacă nu îți provoci partenerul/partenera să stea de vorbă cu tine când vezi că se distanțează. Adu-ți aminte că nu poți ști ce este real sau posibil în relația ta sau în tine decât *după* ce îți schimbi modul de a acționa.

încearcă diverse metode de a diminua tensiunea dintre tine și partenerul tău/partenera ta, chiar dacă este ultimul lucru pe care vrei să îl faci în acel moment. în momentul în care știi că vei iniția o discuție dacă rămâi acasă, ieși în oraș cu un prieten sau cu o prietenă. Dacă ești la film cu partenerul/partenera și te superi că nu te ia de mână sau pentru că nici măcar nu pare să știe că ești acolo, la plecare vorbește numai despre film, nu despre faptul că ți-a rănit sentimentele. Dacă ai obiceiul să îl/o supraveghezi când gătește, când împăturește hainele sau când duce copiii la culcare, mergi în altă cameră, ca să nu mai fii atent(ă) la ce face. Nu-i trimite mesaje și nu îl/o suna decât dacă este neapărat necesar. în cele din urmă, vei simți cu adevărat calmul pe care doar te prefa- ceai că îl simți. încearcă diverse metode pentru a diminua tensiunea dintre tine și partenerul tău/partenera ta, chiar dacă este ultimul lucru pe care vrei să îl faci în acel moment.

Regula 38

ÎNCHIDEȚI „SMARTPHONE”-URILE PROASTE[3]

Tehnologia îndepărtează cuplurile pe nesimțite, deși se

3 Joc de cuvinte bazat pe sensul cuvântului *smart* - „isteț”,

spune că este menită să ne apropie. Avem nevoie de timp în doi, departe de aparatura modernă, pentru a putea fi pe deplin atenți unul la celălalt.

Suntem tot mai convinși că trebuie să răspundem la telefon când stăm pe plajă sau că vom fi promovați mai repede la serviciu dacă suntem disponibili pe e-mail la orice oră. De fapt, rareori se întâmplă așa. Nu trebuie să verifici permanent știrile, scorul meciurilor, e-mailul sau orice altceva. Iar să-ți suni partenerul/partenera sau să-i trimiți SMS-uri când a ieșit cu prietenii nu este doar nepoliticos, ci chiar poate pune relația în pericol. Toți avem nevoie de timp fără partenerul nostru.

Stabiliți reguli clare despre aspectele de mai sus. în căsnicia mea, regulile sunt următoarele:
Telefoanele sunt puse deoparte când pregătim masa și când mâncăm. Nu răspundem nici la telefonul fix.
Nu răspundem la telefon când stăm de vorbă sau când avem musafiri; telefonăm noi, ulterior, celui care ne-a apelat.
Dacă este nevoie să răspundem, vorbim într-un loc de unde nu putem fi auziți de ceilalți.

Deconectarea de la tehnologie are o importanță deosebită dacă partenerul tău se plânge de ea. Un client de-al meu și-a îmbunătățit mult căsnicia când i-a spus soției sale că își impusese să nu mai folosească telefonul timp de două ore când ajungea acasă de la serviciu. Schimbarea a fost deosebit de importantă pentru ea, care se plânsese - pe bună dreptate - de acest aspect. Odată, îi aruncase telefonul în vasul de toaletă, pentru că avea mare

„inteligent”. (N. *tr.)*

nevoie de ajutor cu pregătirea cinei, iar el îi tot trimitea SMS-uri fratelui său. Desigur, nu trebuie să încercați să procedați așa, dar în acel caz i-a atras atenția clientului meu.

în prezent, este bine să luăm periodic pauze de la utilizarea tuturor aparatelor pe care nu avem voie să le folosim atunci când, să zicem, decolează și aterizează un avion. Doar *după* ce devii destul de disciplinat(ă) pentru a te distanța de tehnologie din proprie inițiativă îți vei da seama că tehnologia te poate îndepărta de relația ta și de tine însuți/însăți.

Este bine să luăm periodic pauze de la utilizarea tuturor aparatelor pe care nu avem voie să le folosim atunci când, să zicem, decolează și aterizează un avion.*Regula 39*

URMĂREȘTE-ȚI SCOPURILE, NU PARTENERUL/ PARTENERA

Una dintre cele mai dificile încercări prin care trece un urmăritor este să nu se mai concentreze asupra partenerului/partene- rei, ci asupra propriei vieți - și să facă acest lucru cu demnitate și convingere. Astfel, cu timpul, va putea diminua intensitatea felului în care îl abordează pe celălalt și, în plus, îi va permite persoanei distante să conștientizeze că are nevoie, de fapt, de apropiere și de comunicare.

încearcă următoarele strategii: stabilește cel puțin câteva săptămâni în care să nu te mai concentrezi asupra partenerului/partene- rei: investește-ți toată energia în propria viață; rămâi disponibil(ă) pentru partener(ă), dar nu cere mai multă apropiere; de fapt, pe durata experimentului ignoră complet ideea de apropiere; nu ceda tentației de a-l/o ruga să discutați; manifestă-ți îngrijorarea și satisface-ți nevoile de comunicare prin alte metode; acordă-i și mai mult spațiu decât cel de care are nevoie, implicându-te în diverse activități și petrecând mai mult timp cu prietenii și familia ta. Renunță la critică și nu te exprima negativ. Nu aduce vorba despre faptul că nu este implicat(ă), interesat(ă) sau atent(ă). Poți chiar să-ți ceri scuze pentru purtarea ta de dinainte. („îmi pare rău că te-am stresat în ultimul timp. Cred că eu am fost cel/cea stresat(ă) și încercam să evit să analizez ce ar trebui să

schimb în viața mea.”)

Cel mai important este să rămâi prietenos/prietenoasă și binevoitor/binevoitoare, chiar dacă la început va trebui să te prefaci. Rezistă tentației de a începe o ceartă sau de a deveni rece și distant(ă). Dacă te distanțezi tu, nu vei schimba tiparul, deși este posibil ca rolurile inițiale să se inverseze. îndreptarea atenției către viața ta nu înseamnă să devii indisponibil(ă) emoțional.

în acest răstimp, concentrează-te asupra calității și direcției în care merge viața ta. Ce talente sau hobby-uri ți-ar plăcea să-ți dezvolți? Ce scopuri ai în plan profesional? Care sunt valorile tale în cadrul familiei - cum ești ca soră, frate, fiică, fiu, mătușă sau unchi? Ce legături vrei să creezi în cadrul comunității în care trăiești? Vrei să-ți faci prieteni noi sau să petreci mai mult timp cu cei vechi? Faci sport, mănânci sănătos, ai grijă de tine? Ce fel de cămin vrei să ai? Ce îți aduce plăcere și bucurie? îi ajuți pe cei din jur? A fi de ajutor altora este cel mai bun antidot pentru a nu te mai gândi mereu la ce îți lipsește în relația cu partenerul tău/par- tenera ta.

îndreptarea atenției către tine este cel mai eficient mod de a sparge tiparul unei relații în care unul dintre parteneri cere prea mult și celălalt oferă prea puțin. Cea mai bună modalitate de a face o relație să crească este să crești tu; astfel, vei fi mai sigur(ă) pe tine, indiferent de răspunsul partenerului/partenerei la doleanțele tale. îndreptarea atenției către tine este cel mai eficient mod de a sparge tiparul unei relații în care unul dintre parteneri cere prea mult și celălalt oferă prea puțin.

Regula 40

FII ATENT(Ă) LA SEMNALELE DE ALARMĂ

Dacă ai respectat regulile din această secțiune, dar distanțarea partenerului tău/partenerei tale este încă îngrijorătoare, nu te preface că nu observi nimic. Niciodată nu este de folos să ignori o problemă când știi că e ceva în neregulă cu căsnicia ta. în aceste momente, să te ocupi doar de tine poate face mai mult rău decât bine. în schimb, trebuie să inițiezi o discuție despre îngrijorările tale, fără furie, fără să dai vina pe celălalt, fără să cauți mai multă apropiere decât poate celălalt să-ți ofere.

Când anume devine distanța un pericol? Poate că partenerul tău/partenera ta refuză să vorbească despre aspectele esențiale ale traiului în comun, cum ar fi gestionarea și cheltuirea banilor sau împărțirea sarcinilor din gospodărie. Sau poate că distanțarea este cauzată de o depresie sau de un comportament distructiv, cum ar fi dependența. Poate că te anunță deodată că dorește o separare mai mare decât ai putea suporta: de exemplu, vrea să plece să studieze yoga în India pentru un an. Sau distanța s-a transformat într-un adevărat zid, adică partenerul/partenera nu mai este deloc prezent(ă) în relație și nu poți răzbate până la el/ea.

Trebuie să-ți folosești atât înțelepciunea, cât și intuiția ca să-ți dai seama când situația nu mai este acceptabilă pentru tine. Când ți se pare că ai ajuns la limită, este important să-ți exprimi îngrijorările. încearcă să porți discuția în timp, fără să reiei comportamentul de urmărire. Dacă nu se schimbă nimic după o perioadă, este momentul să iei o decizie. Regulile din Capitolul 8, „Cunoaște-ți limitele”, te vor ajuta în această misiune dificilă.

Regula 41

ȘI PERSOANELE CARE SE DISTANȚEAZĂ TREBUIE SĂ ACȚIONEZE

Majoritatea regulilor din acest capitol se adresează urmăritorilor, pentru că ei suferă mai mult și sunt mai motivați să facă o schimbare. Dacă ești persoana care se distanțează, probabil că te simți bine în colțul tău. Sau, mai degrabă, poate că nu ești mulțu- mit(ă) de relația ta, însă ți se pare că a avea un comportament de urmăritor față de partener(ă) ar însemna să cazi din lac în puț.

O persoană distantă are rareori inițiativa de a modifica tiparul relației, dar crede-mă că merită să faci o excepție. Ține minte că distanțarea ta încurajează comportamentul celuilalt. Tocmai acele caracteristici care îți lasă impresia că este imposibil să discuți cu partenerul/partenera sunt o urmare a faptului că celălalt nu se simte conectat cu tine. Celălalt simte că suferința sa nu te afectează și că nu mai este cea mai importantă persoană din viața ta.

De asemenea, reține că răceala și tăcerea persistentă sunt precursoarele divorțului. Epuizate de ani întregi de încercări de apropiere și de sentimentul că nu sunt ascultate, multe femei decid brusc să renunțe la căsnicia lor. Când persoana distantă se teme că parte- nerul/partenera sa ar putea părăsi relația, aceasta adoptă, de obicei, o atitudine complet opusă, dar este posibil să fie prea târziu.

Iată cinci moduri fundamentale de a-ți schimba comportamentul „distant”:

1. *Distanțează-te fizic, nu emoțional.* Dacă ai nevoie de singurătate, fa-o într-un mod care nu declanșează

comportamentul stresant al celeilalte persoane. Una este să lucrezi în garaj la proiectul tău când ai plănuit să te ocupi de el și cu totul altceva este să dispari pur și simplu în garaj chiar în momentul în care partene- rul/partenera se întoarce de la serviciu. Fii la fel de disponibil(ă) în relație cum ai fi pentru un client important sau pentru un prieten apropiat.

2. *Apropie-te și tu.* Recapitulează regulile despre cum să te porți frumos (Capitolul 1) și cele care abordează depășirea deficitului de atenție (Capitolul 3). Acordă-i atenție, apreciere, fii prezentă). Cere-i sfaturi privind problemele de la serviciu sau de familie și mulțumește-i pentru ajutor. Spune-i că apreciezi contribuția pe care o are în viața ta.

3. *Fii echitabil(ă).* Dacă sarcinile gospodăriei sau cele privind îngrijirea copilului nu sunt împărțite în mod egal, ia inițiativa de a schimba acest aspect. încearcă să observi când este nevoie de atenția ta în aceste domenii; de exemplu, când rufele copiilor stau de prea mult timp în mașina de spălat. Multe căsnicii sunt afectate de împărțirea inegală a sarcinilor și această problemă declanșează de multe ori tiparul despre care am vorbit în acest capitol.

4. *Discută aspectele care te nemulțumesc.* Dacă tu consideri că partenerul tău/partenera ta este o persoană cu care nu se poate discuta, nu renunța complet, trăgând concluzia că te-ai căsătorit cu persoana greșită. Dacă tot ești aici, dă-ți silința. Roagă-1 să își schimbe comportamentul, astfel încât să-ți fie mai ușor să vorbești

cu el/ea. Explică-i nevoile tale până înțelege. Majoritatea persoanelor „insistente” preferă să li se spună clar și hotărât să se schimbe, în loc să fie tratate cu indiferență. Dacă îți exprimi nemulțumirile într-un mod constructiv, îi transmiți partenerului/partenerei că îți pasă de relație și că ești dispus(ă) să lupți pentru ea.

5. *Pune punct „urmăririi prin intermediul tehnologiei.* Dacă simți că se întâmplă constant ca partenerul/partenera să te urmărească prin intermediul tehnologiei, lasă-ți telefonul acasă când te plimbi sau când te întâlnești cu prietenii la cafea. Spune-i partenerului tău/partenerei tale când anume ai de gând să stai departe de telefon sau să-l închizi. Aceia dintre noi care au crescut înainte de era telefoanelor mobile știu că, de fapt, sunt puține cazurile în care este neapărat necesar să avem unul cu noi.

în cele din urmă, ține cont că atât urmărirea extremă, cât și distanțarea extremă sunt nocive. Este necesar un avertisment clar. Trebuie să te apropii de urmăritor cu blândețe *și* să te exprimi cu fermitate cu privire la limitele tale. Dacă îl/o încurajezi să se poarte într-un mod care te face să te simți sufocat(ă) sau plin(ă) de resentimente, relația ta se va deteriora, la fel și starea ta de bine. Ia atitudine acum. Acordă o șansă căsniciei tale.

CAPITOLUL 5

Luptă cinstit!

Ai ajuns vreodată acasă după o zi grea și te-ai descărcat pe par- tener/parteneră? Sigur că da. Este perfect normal să absorbi tot stresul de peste zi și să reacționezi astfel. La urma urmei, la ce e bun(ă) partenerul/partenera? Se află la locul potrivit, în momentul potrivit și este persoana în fața căreia nu trebuie să ai grijă cum te porți. Și, desigur, va face în mod inevitabil ceva care îți va declanșa nervozitatea, fie că e vorba despre cum ține lingura sau despre cum folosește ața dentară.

Căsnicia este paratrăsnetul care absoarbe supărările și stresul din toate celelalte surse trecute și prezente. Când se bazează pe o prietenie solidă și pe un puternic respect reciproc, căsnicia poate tolera un anumit nivel de manifestare a emoțiilor. O ceartă sănătoasă poate să detensioneze atmosfera și este reconfortant să vedem că putem supraviețui unui conflict și că avem chiar de învățat din el. Totuși, multe cupluri se află într-un cerc vicios de

certuri și reproșuri, din care nu mai știu cum să iasă. Când certurile nu sunt aplanate și remediate, pot eroda iubirea și respectul, adică temelia oricărei relații de succes.

Furia este, desigur, o emoție importantă. Ne poate transmite că ceva nu este în regulă și că trebuie să facem schimbări. Dar certurile nu rezolvă problema care declanșează furia. Din contră: certurile ineficiente alimentează actuala dinamică a relației, nu o modifică. Când spiritele se inflamează, scade capacitatea noastră de a gândi corect, empatic și de a găsi soluții inovatoare la problemele existente. Ne concentrăm prea mult asupra lucrurilor pe care ni le face partenerul/partenera (sau asupra lucrurilor pe care nu le face) și nu ne mai gândim cum am putea proceda diferit în cadrul relației. Folosim „energia” creată de furie pentru a încerca să îl schimbăm pe celălalt și, drept urmare, nimic nu se schimbă. Este uimitor cât de multe cupluri pot descrie cu exactitate tiparul conform căruia izbucnesc certurile și este la fel de uimitor cât de puține dintre ele se simt capabile să îl modifice.

Regulile următoare sunt menite să te ajute să fii flexibil(ă) și creativ(ă), ceea ce nu echivalează cu a fi pasiv(ă) și să cedezi mereu. Te vor ajuta să oprești certurile și exprimarea emoțiilor negative, care îți pot pune în pericol căsnicia sau care pur și simplu pot strica o zi frumoasă. *Regula 42*

CREEAZĂ-ȚI PROPRIUL SET DE REGULI

Prima regulă privitoare la certuri într-o căsnicie este să creați reguli despre cum vă veți purta unul cu celălalt; este obligatoriu să le respectați inclusiv atunci când spiritele se încing. Prea des acționăm de parcă intensitatea furiei noastre ne-ar da dreptul de a spune și a face absolut orice, pentru că, la urma urmei, suntem prea nervoși pentru a ne putea controla vorbele! De fapt, putem să ne oprim și să ne controlăm comportamentul, dacă avem intenția de a ne îmbunătăți relația. Dacă tu sau partenerul/partenera nu puteți să vă controlați furia, este important să apelați la ajutor de specialitate.

Nu ducem lipsă de experți care ne dau sfaturi despre cum să gestionăm disputele într-o căsnicie. Sugestia mea este să stabilești împreună cu partenerul tău/partenera ta niște reguli proprii. De exemplu: „Nu țipăm și nu ne insultăm”, „Nu aducem vorba despre problemele deja trecute” și „Nu vorbim despre subiecte delicate când mergem la culcare”. Pentru multe cupluri este mai ușor dacă scriu aceste reguli și le pun într-un loc vizibil.

Cuplurile fericite nu sunt cele care nu se ceartă niciodată. De fapt, persoanele aflate în cupluri fericite se ceartă corect și își asumă urmările cuvintelor și acțiunilor

lor, oricât de furioase s-ar simți.
Cuplurile fericite nu sunt cele care nu se ceartă niciodată.

Regula 43

IMAGINEAZĂ-ȚI CĂ TE AFLI ÎN PREZENȚA UNUI BRITANIC DISTINS

Majoritatea cuplurilor și-ar putea gestiona certurile mai bine decât își închipuie.

Cu ani în urmă, am cunoscut un cuplu din San Francisco: cele două persoane erau educate și împlinite profesional, dar se atacau verbal non-stop. Totul devenea o bătălie crâncenă: cina, viața sexuală, planificarea concediilor, economisirea și cheltuirea banilor, decorarea casei, creșterea copiilor, gestionarea relației cu rudele și cu foștii parteneri. Când se certau, se învinovățeau reciproc pentru toate problemele din trecut și nu rezolvau niciodată nimic.

Nimic nu părea să-i poată liniști. Amândoi pretindeau că nu sunt în stare să își țină firea în frâu. Apoi, un distins profesor universitar din Marea Britanie a venit să locuiască la ei pentru câteva luni, ocupând o cameră din imediata apropiere a dormitorului lor. „în tot acel timp, nu am ridicat vocea nici măcar o dată”, mi-a spus femeia. „Ne purtam foarte curtenitor unul cu celălalt. Din orgoliu, probabil.” Au căzut de acord că fuseseră cele mai bune luni din căsnicia lor.

Aș vrea să am un oaspete britanic distins pe care să îl pot împrumuta clienților mei foarte conflictuali. Poate ar fi un exercițiu de imaginație util să-ți închipui că o asemenea persoană se află la tine în casă. Ai putea să înveți, la rândul tău, că îți poți schimba comportamentul. Totul ține

de motivație.
Majoritatea cuplurilor și-ar putea gestiona certurile mai bine decât își închipuie.
Regula 44 OPREȘTE-TE!

Îți vei îmbunătăți relația dacă faci un efort sincer să limitezi certurile și manifestarea emoțiilor negative. În loc să aștepți ca partenerul tău/partenera ta să acționeze, poți să iei inițiativa, abordând situația conflictuală cu umor și seninătate.

John Gottman folosește expresia „încercarea de reparare" când se referă la orice fel de acțiune - caraghioasă sau altcumva - care reușește să calmeze spiritele. El oferă exemplul unui cuplu care se contrazicea pe tema cumpărării unui jeep sau a unui autovehicul monovolum[4], iar conflictul ajunsese la nivelul țipetelor. Deodată, soția a scos limba, imitându-1 pe băiețelul lor de patru ani; soțul, anticipându-i intenția, a scos limba chiar înaintea ei. Tensiunea s-a evaporat și au început să râdă amândoi.

Poate părea o strategie infantilă, dar studiile efectuate de Gottman demonstrează că lipsa acestei „încercări de reparare" sau lipsa răspunsului la încercarea celuilalt de a remedia situația este un semn că relația se află într-un real pericol de a se destrăma.

Desigur, ne dorim ca persoana cealaltă să aibă inițiativa de a aplana conflictul, mai ales dacă suntem convinși că ea „a început" și că este cea vinovată. Uităm că adevăratul succes constă în a opri disputa și a relua

4 Automobil cu o formă similară celei a unui microbuz, însă destinat uzului personal. *(N. tr.)*

discuția când suntem mai liniștiți. Nu contează dacă folosești umorul, atingerea sau dacă pur și simplu spui: „Dacă vrei să te ascult, lasă atitudinea asta beligerantă!” Efortul de a-ți schimba tonul și volumul vocii în timpul unui schimb usturător de replici se va dovedi util pentru a-ți salva și îmbunătăți căsnicia.

Adevăratul succes constă în a opri disputa și a relua discuția când suntem mai liniștiți. *Regula 45*

ACCEPTĂ RAMURA DE MĂSLIN

Dacă partenerul tău/partenera ta are inițiativa de a dezamorsa conflictul, cel mai bine este să fii de acord cu încetarea disputei.

După ce ne-am căsătorit, Steve și cu mine ne certam foarte des și sfârșeam stând îmbufnați în colțuri diferite ale casei. De obicei, după ce fierbeam în sinea mea cinci minute, mă duceam să îl caut. îi spuneam: „îmi pare rău. îmi cer scuze". în general, Steve nu îmi accepta scuzele. îmi spunea că nu sunt sincere, că nu mă gândisem destul la purtarea mea, că voiam să trec peste ceartă de parcă nu s-ar fi întâmplat nimic și alte lucruri asemănătoare.

Acesta e un mod prin care certurile se perpetuează, deși s-ar putea încheia rapid. Unul dintre parteneri refuză gestul de împăcare al celuilalt pentru că nu i se pare autentic sau pentru că îi este greu să ierte. Bineînțeles, când Steve nu îmi aprecia gestul, plecam răbufnind.

în cele din urmă, am găsit o modalitate mai potrivită de a gestiona situația. Când Steve proceda astfel, îi spuneam: „Bine, o să mă gândesc mai mult la partea mea de vină în cearta asta. Și o să aștept să vii *tu* la mine când ești *tu* pregătit să vorbești". Este interesant că nu trecea mult timp, iar Steve venea și lua el inițiativa de a îndrepta lucrurile. Spunea: „E o prostie, hai să uităm totul" sau: „Hai să lăsăm asta momentan și vorbim altă dată". în concluzie: lui Steve îi era greu să accepte oferta mea de pace. Dar, după ce refuza, se pricepea de minune să ofere

ramura de măslin, iar eu o acceptam cu ușurință. Misiune îndeplinită!E nevoie de o singură persoană pentru a încheia o dispută sau pentru a refuza să participe la ea. Dar este nevoie de două persoane pentru a repara relația după o ceartă și a merge mai departe. Ar fi de preferat să te străduiești atât să inițiezi armistițiul, cât și să îl accepți, indiferent de forma în care îți este oferit. Dar dacă unul dintre voi este mai priceput să îl ofere, iar celălalt să îl primească, este în regulă și așa.

Să accepți un armistițiu nu înseamnă să nu mai vorbiți niciodată despre un subiect delicat. Nu înseamnă nici că trebuie să îți ierți partenerul/partenera pentru o minciună, o trădare sau o nedreptate. O afirmație precum „îmi pare rău, te rog să mă ierți” nu este suficientă atunci când mariajul vostru a fost grav afectat. Armistițiul înseamnă doar că sunteți de acord să puneți punct unei dispute de moment și să dați dovadă de bunăvoință. Astfel, veți avea posibilitatea să discutați ulterior despre subiectul care încă vă trezește nemulțumirea.

E nevoie de o singură persoană pentru a încheia o dispută, dar este nevoie de două persoane pentru a repara relația după o ceartă

.*Regula 46*

„LASĂ-MĂ ÎN PACE” ÎNSEAMNĂ „LASĂ-MĂ ÎN PACE”

Ar fi ideal ca partenerii să reușească să oprească o dispută înainte ca lucrurile să scape de sub control. Dar în practică se poate ajunge prea departe înainte ca unul dintre ei să își dea seama că ar fi trebuit să pună punct conversației de ceva vreme. Dacă discuția s-a transformat într-o competiție de tipul „cine țipă mai tare” sau dacă una dintre persoane a acumulat mai multă intensitate emoțională decât poate suporta, opriți imediat interacțiunea.

Dacă celălalt spune „Lasă-mă în pace”, lasă-1 în pace. Stră- duiește-te să pleci. îi poți sugera o dată să continuați („îmi pare rău că m-am purtat urât. Putem să mai discutăm? Promit să nu mai țip”), dar, dacă partenerul/partenera încă vrea să rămână singur(ă), îndepărtează-te. Asta înseamnă să nu îl/o urmezi în altă cameră, să nu îi trimiți biletele pe sub ușă, să nu telefonezi sau să-i trimiți SMS- uri, să nu mai spui niciun cuvânt până nu vă calmați amândoi.

Când intensitatea discuției ajunge la cote prea mari, nicio regulă în afară de aceasta nu mai este valabilă. Chiar și încercarea de a-ți explica punctul de vedere sau de a-ți cere scuze este contra- productivă când cealaltă persoană și-a atins limita.

Partenerul care oprește cearta ar trebui să aibă inițiativa de a redeschide subiectul în următoarele 24 de ore, cu excepția cazului în care subiectul disputei era un amănunt nesemnificativ. *Regula* privind încetarea discuțiilor în acel moment („Lasă-mă în pace”) nu funcționează prea bine decât dacă fiecare dintre părți știe că poate relua conversația mai târziu.Când intensitatea emoțională a discuției ajunge la cote prea mari, nicio regulă în afară de aceasta nu mai este valabilă.

Regula 47

RESPECTĂ VULNERABILITATEA PARTENERULUI TĂU/PARTENEREI TALE

Multe dintre certurile noastre recurente au loc atunci când nu respectăm vulnerabilitatea celuilalt. Este important să cunoaștem punctele vulnerabile și sensibile ale partenerului nostru/partenerei noastre, iar adesea acestea își au originea în familia sa de proveniență sau în diverse întâmplări dureroase pe care - ca noi toți - „nu le poate depăși”. Poate că nu îi place să fie înțeles/înțeleasă greșit, să fie considerat(ă) o persoană ignorantă sau să fie atins(ă) într-un anumit fel. Lista diferă de la caz la caz.

Nu încerca să vorbești cu partenerul/partenera despre vulnerabilitățile sale (este imposibil!) sau să îi demonstrezi că exagerează (înrăutățești situația!). în schimb, încearcă să îl/o cunoști din ce în ce mai bine pe măsură ce trece timpul. Află mai multe despre familia sa, încurajându-l/încurajând-o să relateze despre cine era bun, cine era rău și cine era groaznic, și cunoscând membrii acestei familii, dacă este posibil. Acest fel de cunoaștere intimă aprofundează legătura dintre voi și te va ajuta să fii mai empa- tic(ă), în loc să ataci.

Alicia, un analist financiar care facea terapie cu mine, mi-a spus că ea și partenera ei, Mary, se certau de fiecare dată când plecau de la o petrecere sau de la vreun alt fel de reuniune socială. „Mary spune că le dau atenție tuturor, numai ei nu”, mi-a spus Alicia. „Dar noi *locuim* împreună! Normal că vreau să vorbesc cu persoanele pe care le văd rar. Se poartă irațional. Sigur are legătură cu familia ei, în

care era mereu marginalizată și nebăgată în seamă.”

Poate că interpretarea Aliciei era corectă. Nu există o logică anume în modul în care partenerii reacționează la celălalt în cadrul unei relații pe termen lung. Toți aducem cu noi problemele nerezolvate din familia de origine, reacționăm exagerat, în funcție de trecutul nostru, la unele trăsături sau acțiuni ale partenerului nostru/partenerei noastre. Dacă Mary era ignorată de familia ei, sigur că voia ca Alicia să-i acorde atenție. Datorită ședințelor de terapie, Alicia a renunțat la ideea că pretențiile lui Mary nu sunt rezonabile. Și-a dat seama că îi era ușor să vorbească și cu prietenii, *și* să-i acorde atenție lui Mary. Și-a propus să stea alături de ea pe canapea pentru un timp, să o includă în una sau două dintre conversațiile cu ceilalți și să își arate afecțiunea prin gesturi fizice, pe care Mary le aprecia.

Nu vreau să sugerez că trebuie să cedezi așteptărilor nerezonabile, atunci când ai avea de pierdut dacă o faci. Mai degrabă, îți propun să privești nemulțumirile partenerului tău/partenerei tale dintr-o perspectivă mai amplă și să înțelegi motivele sentimentelor sale de nesiguranță. Majoritatea dintre noi intră într-o relație cu dorința profundă (și adeseori neconștientizată) ca partenerul să ne vindece rănile, nu să pună sare pe ele.*Regula 48*

CERE-ȚI IERTARE

Exprimarea regretului atunci când scuzele sunt necesare poate face minuni pentru împăcarea în urma unei dispute. De asemenea, ne poate reda senzația de integritate și bunăstare, atunci când ni se pare că am greșit cu ceva. E important să știm că putem remedia o faptă, în momentul în care am greșit sau ne-am purtat urât. Fără posibilitatea de a remedia, viața omului, adesea supusă greșelii, ar fi foarte tristă. Când îți ceri iertare trebuie să fii sincer(ă), nu să o faci doar pentru că este o modalitate rapidă de a încheia o ceartă. Nu este în regulă să-ți ceri scuze, iar apoi să ai același comportament pentru care te-ai scuzat, indiferent dacă purtarea respectivă înseamnă să ajungi acasă târziu după serviciu sau să nu îți lași partenerul/partenera să își exprime punctul de vedere când discutați. Remușcările nu au valoare dacă nu faci un efort autentic să te schimbi.

Nu-ți cere scuze folosind cuvântul „dar” („îmi pare rău, dar...”). Acesta anulează instantaneu părerea de rău și aduce aproape întotdeauna o critică sau o justificare. Și nu

formula fraza într-un mod care redirecționează atenția dinspre acțiunile tale spre felul în care a reacționat partenerul/partenera la ele („îmi pare rău că te-ai simțit jignit(ă) de ce ți-am spus aseară”). Asumă-ți propriile fapte și cere-ți scuze pentru ele - atât.

E nevoie de mult curaj pentru a fi atenți în cadrul unei relații, pentru a ne autoobserva corect, pentru a accepta că și noi avem o parte din vină când discutăm în contradictoriu. Nu te lăsa acapărară) de dorința de a stabili „cine a început cearta” sau cine este mai vinovat. Uneori, furia și ranchiuna dispar instantaneu când unul dintre noi are puterea să spună „îmi pare rău”. Disponibilitatea de a-ți cere scuze este adesea contagioasă. îl ajută și pe celălalt să se poarte cu mai multă maturitate și vă ajută să colaborați mai eficient ca parteneri de cuplu.*Regula 49*

NU PRETINDE SĂ ȚI SE CEARĂ IERTARE

Dacă partenerul tău/partenera ta este tipul de persoană care nu își cere scuze niciodată, va fi inutil să insiști să o facă. în schimb, încearcă să înțelegi că unii oameni pur și simplu nu pot oferi scuze sincere și din suflet, chiar dacă le meriți. Nu vor respecta regula anterioară nici dacă o scrii pe hârtie și o lipești pe oglinda din baie.

Multe persoane cumsecade nu își pot cere iertare din numeroase motive. De exemplu, poate că partenerul/partenera este perfecționist(ă), cere foarte mult de la propria persoană și nu are disponibilitatea emoțională de a își exprima regretele; sau îi este rușine să spună „îmi pare rău”. E nevoie ca oamenii să aibă destulă stimă de sine pentru a fi capabili să își conștientizeze acțiunile mai puțin onorabile și să își ceară iertare pentru ele.

Sau poate că experiențele prin care a trecut partenerul

tău/ partenera ta în familia sa de origine au făcut ca acțiunea de a cere scuze să fie una prea încărcată emoțional. Un bărbat care nu putea să-și ceară scuze față de soție și copii mi-a spus următoarele: „Părinții mei mă obligau tot timpul să-i cer scuze fratelui meu și credeau mereu că eu sunt de vină pentru toate". Obișnuiau să spună: «Cere-i scuze lui Scott chiar acum!» Apoi continuau: «Nu ai fost sincer. Repetă ce ai spus și de data asta să pară că o crezi cu adevărat!»" I se părea atât de umilitor, încât soluția pe care o găsise în viața adultă era să nu spună niciodată că îi pare rău. Dacă soția lui insista că trebuie să-și ceară scuze, se închidea în sine sau mormăia „îmi pare rău" numai ca să scape de ea.

Tuturor ne este greu să ne cerem iertare dacă ne simțim acuzați pentru mai mult decât am făcut de fapt. Un bărbat mi-a spus: „Când soția mă critică, nu vreau să-mi cer scuze, pentru că am impresia că mă condamn singur. Dacă o fac, înseamnă că sunt de acord cu ea, care spune că totul e din vina mea. Și nu-i așa". Dacă partenerului tău/partenerei tale i se pare că a-ți cere scuze este sinonim cu asumarea întregii responsabilități, nu o va face.

Totuși, poți pretinde să ți se ceară scuze dacă crezi că este necesar. Discută cu partenerul tău/partenera ta de mai multe ori ca să îl/o faci să înțeleagă cât de important este acest aspect pentru tine. încearcă să înțelegi, la rândul tău, de ce îi este greu să ceară iertare. Nu porni un război pe tema asta. O persoană care nu se exprimă verbal poate folosi gesturi sau acțiuni prin care încearcă să detensioneze atmosfera, să inițieze împăcarea sau să-ți arate că nu mai e supărat(ă) și dorește să se apropie de tine.*Regula 50*

FII FLEXIBIL(Ă): SCHIMBĂ-TE DE DRAGUL PARTENERULUI TĂU/PARTENEREI TALE

Așa cum am spus în volumul *The Dance of Anger* și cu diverse alte ocazii, nu este posibil să schimbi o persoană care nu vrea să se schimbe. însă este adevărat că doi oameni aflați într-o relație reușită se schimbă unul pentru altul permanent. Dacă doi prieteni buni încearcă să se poarte atent unul cu altul și se străduiesc să conviețuiască în pace, de ce nu am face același lucru și pentru un partener/o parteneră de viață?

Soțul meu, Steve, este un model de flexibilitate. Dacă îl rog să schimbe ceva, de obicei o face, fie că e vorba despre cămașa cu care s-a îmbrăcat sau despre stilul muzicii pe care a pus-o. Dacă țin la ceva anume - de exemplu, îmi place să ajung foarte devreme la aeroport sau să nu întârzii niciun minut dacă ne întâlnim cu cineva la restaurant -, el face tot posibilul să respecte acel lucru. Dacă îl critic mai aspru când sunt stresată, el ia în considerare starea mea emoțională și nu pune la suflet

cuvintele mele.

La fel de important este că nu cedează în privința lucrurilor care contează. Are coloană vertebrală; dar pentru el fericirea mea și armonia relației noastre sunt mai importante decât toate mărunțișurile de care nu îi pasă cu adevărat. Datorită faptului că de multe ori face cum vreau eu, îmi este mai ușor să fiu și eu flexibilă în privința lucrurilor care contează pentru el.

De-a lungul istoriei, femeile au fost învățate să le facă pe plac soților - cu mari sacrificii pe plan personal -, ca să nu aibă probleme în căsnicie. Pe de altă parte, mulți bărbați renunță la pune- tul lor de vedere pentru că încearcă să evite conflictele cu orice preț. Nu confunda flexibilitatea (născută din stabilitate și din încredere în sine) cu supunerea (născută din teamă și dintr-o părere proastă despre propria persoană). Prea mulți dintre noi refuză să cedeze în privința aspectelor neimportante, deoarece consideră că e un semn de slăbiciune, de parcă relația ar fi o competiție pe care nu își permit să o piardă. întrebați orice sportiv (sau un fir de iarbă, dacă găsiți unul care să vorbească), iar acesta vă va spune că adesea flexibilitatea e mai valoroasă decât forța brută. *Regula 51*

NU AMENINȚA CU DIVORȚUL

Nu îl amenința pe celălalt cu despărțirea în momentele de furie; nu este util și nici corect. Nu aduce vorba despre divorț pentru a-ți speria sau „trezi” partenerul/partenera. Și, bineînțeles, nu vorbi despre separare ori de câte ori această idee îți trece prin cap. Multe persoane căsătorite se gândesc la divorț, dar sunt departe de a pune intenția în practică. Puține lucruri dăunează mai mult unei relații decât să îi spui celuilalt că ești pe picior de plecare.

Acestea fiind spuse, este important să vorbești despre divorț sau despre separare atunci când te gândești *serios* la acest lucru, chiar dacă ai îndoieli. Pentru o persoană este devastator să fie părăsită, cu atât mai mult dacă se întâmplă „din senin”. Suntem datori să purtăm o discuție limpede cu partenerul nostru/parte- nera noastră atunci când ne întrebăm dacă mai putem rămâne în acea relație,

în caz că unele lucruri nu se schimbă. Dar aminteș- te-ți că divorțul și separarea sunt subiecte importante, care trebuie discutate cu calm, nu sunt cuvinte ce pot fi aruncate la nervi.

Este esențial să avem o perspectivă mai amplă asupra căsniciei și să fim convinși că relația poate să treacă peste momentele dificile care, cu siguranță, vor apărea. Ambii parteneri trebuie să fie conștienți că un mariaj poate suporta un nivel înalt de stres și multe neînțelegeri, fără ca relația pe termen lung să fie periclitată. Dar, dacă amenințările cu divorțul sau cu separarea sunt frecvente, un astfel de deznodământ va fi mai probabil.

Regula 52

AI VOIE SĂ-ȚI PIERZI CUMPĂTUL, DAR FOARTE RAR

Uneori, manifestarea sinceră a suferinței sau o manifestare de furie autentică îți pot determina partenerul/partenera să lase garda jos și să înțeleagă că situația te deranjează cu adevărat. De reținut: acest lucru se va întâmpla doar dacă izbucnirea este o surpriză pentru amândoi, adică dacă se întâmplă rar și nu constituie un obicei.

O clientă de-a mea, Kathy, descoperise că soțul ei avea o aventură la nivel emoțional cu una dintre studentele lui. Ceva o făcuse să verifice mesajele șterse din contul lui de e-mail, în care găsise mesaje provocatoare, cu tentă sexuală. De exemplu, el îi scrisese: „Nu am îndrăznit să te îmbrățișez luni, când ai plecat din biroul meu, pentru că m-am temut că nu mă voi putea opri la o simplă îmbrățișare”. Se părea că nu făcuseră (încă) sex.

Clienta mea l-a provocat imediat pe soțul ei la o discuție și au discutat mult despre situația respectivă. Ea a vorbit corect și a zugrăvit toată gama de sentimente pe care i le trezise citirea e-mailurilor. A fost clară cu privire la așteptările pe care le avea în continuare din partea soțului ei și i-a explicat care erau riscurile dacă nu înceta să flirteze. Probabil că a spus tot ce era de spus.

Kathy este ea însăși psihoterapeut și vorbea asemenea unuia. I s-a părut că trebuie să fie calmă, s-a referit numai la ce a simțit ea și nu a ridicat tonul, pentru a fi sigură că mesajul ei este corect recepționat. Problema a fost că ea vorbește aproape întotdeauna în acest fel. Este o persoană rezervată, cu un stil de a vorbi nu foarte aprins. Sora ei mai mică o tachina uneori, spunându-i „Kathy monotona”.

într-o seară, în dormitorul matrimonial, Kathy și-a pierdut cumpătul. A început să țipe la soțul ei, vorbind despre situația cu studenta. „Am țipat în așa hal, încât după aceea răgușisem complet”, mi-a spus ea. „Chiar mi-a fost frică să nu-mi fi vătămat corzile vocale.” După ce a țipat un minut sau chiar mai puțin, s-a aruncat pe podeaua dressingului din dormitor, plângând cu sughițuri și refuzând să asculte rugămințile soțului de a ieși de acolo sau măcar de a deschide ușa. în acea seară, a dormit în altă cameră.

Acest episod l-a „atins” pe soțul lui Kathy așa cum nu reușise să-l atingă nicio conversație anterioară de tipul „Eu...” sau o „bună comunicare”. Emoția pură exprimată de Kathy i-a deschis inima, în timp ce calmul și cuvintele alese atent nu reușiseră să o facă. în cuvintele ei, „pierderea controlului” a fost un lucru bun și, în cele din

urmă, inevitabil.

Nu vreau să spun că trebuie să plănuiești să-ți pierzi cumpătul. Eu am facut-o de vreo trei ori în 40 de ani de căsnicie, complet spontan. Cu toate acestea, toate regulile unei bune comunicări au excepții. Să îți pierzi cumpătul te poate face mai bine înțeles/înțe- leasă când se întâmplă rar, este un gest foarte diferit de stilul tău obișnuit de a aborda problemele și atât timp cât nu îi face rău partenerului tău/partenerei tale.
Să îți pierzi cumpătul te poate face mai bine înțeles/înțeleasă.

Regula 53

AI GRIJĂ LA CEI PATRU CĂLĂREȚI!

Când cuplurile nu pot părăsi tiparul certurilor și al negativi- tății, le povestesc despre studiul lui John Gottman referitor la „cei patru călăreți ai apocalipsei”. Se referă la atitudinile și comportamentele care pot eroda și distruge cu adevărat o căsnicie. Desigur, acești călăreți infami pot apărea și în cele mai reușite relații. Dar când se instalează confortabil într-o relație, iar cuplul nu încearcă să remedieze stricăciunile, Gottman spune că poate prezice cu o acuratețe mai mare de 90% dacă se va ajunge la divorț.

Iată un rezumat al studiului lui Gottman. Te poate ajuta să înțelegi mai bine ce duce la divorț, dacă chiar vrei să te desparți sau, dimpotrivă, dacă vrei să clădești o relație mai solidă.

Călărețul 1: Criticile

O critică este un atac privind un aspect al caracterului sau al personalității partenerului tău/partenerei tale. E

diferită de o nemulțumire exprimată constructiv, care se referă la o acțiune concretă a celuilalt. Critica poate suna astfel: „Oare poți fi mai leneș(ă) decât atât?”

Călărețul 2: Disprețul

Disprețul poate fi transmis în numeroase forme: jigniri verbale, zâmbet ironic, ochi dați peste cap, ridiculizare, umor agresiv, sarcasm - orice încercare nepoliticoasă de a-1 umili pe celălalt. De exemplu, unul dintre parteneri se plânge că celălalt a întârziat la cină, iar acesta spune: „Și ce-o să faci? Mă dai în judecată?”

Călărețul 3: Intrarea în defensivă

Aceasta e o modalitate de a spune „Nu eu am o problemă, ci *tu”.* Atunci când i se aduc la cunoștință anumite nemulțumiri, partenerul/partenera defensiv(ă) contrazice, contraatacă, aduce vorba despre greșelile celuilalt.

Călărețul 4: Ignorarea

Aceasta se întâmplă când unul dintre parteneri se deconectează de celălalt și nu mai este interesat de relație. O astfel de persoană se îndepărtează de partener(ă), este impasibil, părăsește camera și dă de înțeles că nu îl/o interesează ce spune sau face partenerul/partenera. Gottman spune că oamenii procedează astfel pentru a evita să se simtă copleșiți din punct de vedere emoțional și că bărbații o fac mai frecvent decât femeile.

Gottman mai arată că, dacă un cuplu încearcă să îndrepte situația și respectă proporția de 5 la 1 dintre interacțiunile pozitive și cele negative (vezi *Regula 4),* cei patru călăreți nu sunt fatali. Totuși, este mai bine să previi decât să tratezi: când acești răufăcători bat la ușă, nu le deschide.

CAPITOLUL *6*

Uită de „sexul normal”

O bandă desenată ilustrează două păsări aflate pe ramura unui copac. Una dintre ele spune: „între noi fie vorba, nu cred că zbor atât cât ar trebui”.

Biata pasăre! Zborul este o activitate naturală. Dar păsării i se pare că nu zboară satisfăcător. Poate că a cumpărat bestsellerul numit *Păsări care zboară 24 de ore pe zi* și s-a întristat constatând că este diferită. Poate că mesajul din cartea de dezvoltare personală pentru păsări era formulat astfel: „Cercetările au arătat că...”, „Studiile despre creier demonstrează că...”, „Natura are intenția să...” ori „Dumnezeu vrea...” Cum ar putea o biată pasăre să contrazică asemenea specialiști în domeniu? Cu siguranță, ceva este în neregulă cu ea.

Clienții care vin în cabinetul meu seamănă mult cu această pasăre. Li se pare că ceva este în neregulă cu ei - sau cu relația lor - pentru că nu fac sex atât cât cred ei că ar trebui. Dacă nu sunt îngrijorați de frecvența raporturilor sexuale, îi îngrijorează performanțele propriu-zise, cât de dotați și de atrăgători sunt și faptul că în majoritatea serilor ar prefera să li se facă masaj la picioare decât „să o facă”.

Desigur, pentru om sexul nu este la fel de firesc, de normal sau de ușor cum este zborul pentru păsări. începând din copilărie, numeroși factori pot bloca dorința sexuală autentica și pot asocia sexualitatea cu anxietate, frică, rușine și confuzie. Dar viața noastră intimă este la fel de unică precum amprentele și fiecare dintre noi trebuie să o analizeze și să o înțeleagă permanent de-a lungul vieții.

Oamenii sunt stresați și vulnerabili când vine vorba să își expună trupurile, iar într-o căsnicie acesta e un aspect cu atât mai dificil. Deși faptul de a fi într-un cuplu aduce un sentiment de siguranță și protecție, nu este ușor să faci sex „de calitate” (orice ar însemna această expresie) cu persoana alături de care trăiești zi de zi. Există nenumărate cărți și produse ce promit să readucă pasiunea în viața sexuală, însă ele ne fac să ne simțim și mai rău dacă rezultatele nu apar. Iar dacă tiparul insistență-distanțare are loc în dormitor, se poate crea un impas atât de dureros, încât și cel care insistă (cel care propune activitatea sexuală), și cel care se distanțează (care nu este interesat) sunt îngroziți la gândul că se vor reîntâlni în dormitor, la sfârșitul zilei.

Sper ca următoarele reguli să te ajute să te debarasezi de ideile preconcepute despre sex, mai ales de cele care s-au instalat confortabil în mintea ta. Te pot ajuta inclusiv să întrerupi tiparul care te ține pe loc. Dacă vreuna dintre reguli îți provoacă o senzație neplăcută, nu o pune în aplicare. Când vine vorba despre corpul tău și despre cum percepi intimitatea cu partenerul, tu ești expertul.

Regula 54

NU FOLOSI CUVÂNTUL „PRELUDIU”

„Preludiu” este un cuvânt problematic, așa că ar fi mai bine să îl elimini din vocabularul tău sexual. El sugerează că orice altceva în afară de actul sexual propriu-zis sau de orgasm nu este *important,* ci reprezintă doar o etapă prin care te pregătești pentru *ceea ce e important.*

Cine definește ce anume este important? Marty Klein, expert în relații intime, ne explică următoarele: Să presupunem că mergi cu partenerul tău/partenera ta un la restaurant vestit pentru deserturile sale delicioase. Vă plac mult aperitivele, salata este grozavă, iar felul principal este nemaipomenit. Când vine vremea să comandați desertul, chelnerul vă informează că, din păcate, nu îl mai pot pregăti în acea seară. Vă uitați unul la altul dezamăgiți, descurajați, vi se pare că seara e complet ratată. Credeați că vă bucurați de mâncare și de compania celuilalt, dar acum vă dați seama că ieșirea în oraș a fost un eșec. Vă întoarceți acasă triști. Cam așa, spune Marty Klein, se întâmplă când o experiență sexuală este evaluată în funcție de ce se întâmplă (sau nu) la final.

Sondajele despre sex pun mereu accent pe frecvența actului sexual, fără să ia în considerare complexitatea ideii de intimitate fizică sau de plăcere erotică. Unii oameni ajung ușor la orgasm, dar fac sex într-un mod mecanic și impersonal. Altora li se întâmplă mai rar să aibă orgasm sau nu le place penetrarea, dar adoră intimitatea, erotismul, apropierea fizică a partenerului. Le place sărutul, îmbrățișările, să se ghemuiască unul într-altul și să se bucure de o conexiune la nivel erotic care nu se axează pe penetrare sau orgasm. Așa cum spune o prietenă de-a

mea, aflată într-o căsnicie fericită: „Dacă m-aș fi încăpățânat să încerc să am orgasm, ar fi devenit o obsesie care m-ar fi împiedicat să mă bucur de partidele de sex minunate pe care le avem”.

între două persoane poate exista o conexiune puternică la nivel erotic, chiar dacă bărbatul nu poate menține erecția, ea nu vrea să încerce să aibă orgasm sau boala și invaliditatea își spun cuvântul. încearcă să ai o viziune flexibilă cu privire la ce înseamnă „a face sex” pentru tine și pentru partenerul tău/partenera ta. Nu accepta definițiile altora cu privire la ce înseamnă să ai o partidă de sex „reușită” sau „adevărată”

.*Regula 55*

EXPERIMENTEAZĂ

Susie Bright, scriitoare axată pe teme de sex, a observat că adulții au reacții infantile față de practicile sexuale noi; precum cei mici atunci când li se dă să mănânce o legumă pe care nu au mai văzut-o:

- E scârbos!
- Dar, dragă, nici măcar nu ai gustat.
- Nu contează. Nu-mi place!

Nu e o idee bună să te forțezi să faci ceva care îți provoacă repulsie. Pe de altă parte, poate că ar fi bine să-ți testezi limitele și să experimentezi, mai ales dacă ai un partener iubitor și atent.

O clientă de-a mea, Elizabeth, respingea ideea de a i se face sex oral. Era atât de neplăcut pentru ea, încât îl exclusese. Pentru unele persoane nu e mare lucru - iar pentru unii bărbați poate fi chiar o ușurare -, dar pentru partenerul ei să îi ofere sex oral era foarte important din punctul de vedere al conexiunii lor. îi spusese de nenumărate ori că refuzul ei categoric și indisponibilitatea de a face măcar o încercare îl întristau enorm. Era supărat și din cauza faptului că el era cel care iniția de fiecare dată discuțiile pe tema respectivă. Lui Elizabeth nu îi trecuse niciodată prin minte că era de datoria ei să inițieze o conversație în care să îi spună partenerului că înțelege cât de grea este situația pentru el. După câțiva ani, au căzut de acord să nu mai vorbească deloc despre acest subiect și soțul lui Elizabeth a încercat să se împace cu ideea.

într-o noapte, Elizabeth a avut un vis extrem de real în care soțul ei făcea sex oral cu altă femeie. în vis, îi spunea

femeii cât de important era pentru el să facă acest lucru. „Mi s-a aprins un beculeț în creier când m-am trezit”, mi-a spus Elizabeth. „M-am întristat la gândul că impusesem o regulă atât de drastică.” A adăugat: „Și, întrucât era visul *meu,* poate că eu eram femeia din vis sau poate că ar trebui măcar să încerc să fiu acea femeie”.

La început, Elizabeth a trebuit să se forțeze să facă sex oral. Nu a devenit niciodată activitatea ei preferată, dar, spre surprinderea ei, a început să-i placă. Pe de altă parte, soțul ei era încântat și recunoscător. Deoarece un lucru duce la altul, amândoi au devenit, cu timpul, mai deschiși către noi experiențe în domeniul sexual.

Nu aștepta până ai o revelație în vis pentru a te gândi la următoarele aspecte, deși par opuse:

Nu te forța să pui în practică o experiență sexuală pe care nu o dorești deloc.

încearcă (atât pentru tine, cât și pentru partenerul tău/parte- nera ta) să faci lucruri noi pe care crezi că nu vrei să le faci.

Niciun expert nu îți poate spune ce regulă, din cele de mai sus, să aplici într-un moment sau altul. Dar îți va fi de ajutor să le ai pe ambele prezente în minte, să-ți păstrezi curiozitatea și să accepți că totul este posibil.
încearcă să-ți testezi limitele și să experimentezi, mai ales dacă ai un partener iubitor și atent.

Regula 56

FANTEZIILE TALE SEXUALE SUNT NORMALE

Orice fantezie ai avea când ești cu partenerul tău/partenera ta, consider-o firească. Cuplurile căsătorite tind să adopte tactica „orice lucru care funcționează este

în regulă” pentru a obține starea de excitare sau satisfacția. Nimeni nu ajunge la orgasm închi- puindu-și că se ține de mână cu partenerul/partenera în timpul unei plimbări romantice pe plajă, sub lumina lunii. Partenerul tău/partenera ta poate fi cel mai bun prieten al tău, pe care îl iubești mai mult ca pe oricine, dar asta nu implică faptul că te gândești la el/ea când încerci să te exciți sau să ai orgasm.

Pentru a face dragoste este nevoie de două persoane, dar orgasmul implică o singură persoană care este responsabilă pentru a ajunge în acel punct. Unii oameni se lasă în voia senzațiilor erotice fără a avea fantezii. Alții și le împărtășesc reciproc în timp ce fac dragoste. Iar alte persoane se gândesc la tentații exterioare, apelează la fantezii ciudate, extravagante, atât de variate pe cât de departe le poartă imaginația pentru a se simți bine.

Este posibil ca fanteziile tale să nu aibă legătură cu ce îți dorești de fapt. Poate ajungi la orgasm gândindu-te că dentistul tău te leagă de scaun și face cu tine ce dorește, dar ai fugi mâncând pământul dacă această situație ar apărea în realitate. De asemenea, fanteziile nu sunt o măsură a iubirii tale pentru partener/ parteneră. Ele iau naștere în subconștient și nu au legătură cu disponibilitatea ta de a iubi și a clădi o relație profundă. Nu sunt un semn al infidelității sau al faptului că ești ciudat(ă). Fanteziile sunt doar fantezii.

Regula 57

NU ÎȚI JUDECA APETITUL SEXUAL

Să ne comparăm cu ceilalți și să tragem concluzia că nu suntem la înălțimea lor este cea mai sigură cale de a ne

simți nefericiți. în ceea ce privește sexul (ca și în restul aspectelor vieții), încearcă să nu faci comparații sau, mai realist vorbind, să nu le atribui încărcătură emoțională. Este adevărat că oamenii sunt foarte diferiți în ceea ce privește naturalețea și intensitatea cu care trăiesc experiențele sexuale, la fel cum au trăiri diferite atunci când poartă o conversație, ascultă muzică, petrec timp cu prietenii sau lucrează în grădină. Și ce dacă?

Mai ales pentru femei, excitarea și orgasmul necesită mai mult timp și atenție după ce creierul afectat de „chimia" care alterează percepțiile nu se mai află în etapa „lunii de miere". Pat Love, consilier marital, spune (referindu-se la femeile cu nivel redus de testosteron) că mai întâi trebuie să te concentrezi, să te concentrezi și apoi să te concentrezi încă puțin, până reușești să-ți induci fantezia erotică perfectă la nivel mintal. Apoi, desigur, vezi o pată pe tavan (o fi o infiltrație de apă?) sau te distrage un gând despre treburile casnice (oare trebuia să pun pantalonii de in în mașina de spălat?) și trebuie să o iei de la început, până ce, în cele din urmă, ai orgasm.

Nu sugerez că nu e necesar să ceri ajutor dacă ai mari probleme din cauza libidoului scăzut. Dacă ai fost abuzat(ă) sexual, de exemplu, poate fi extrem de greu să te relaxezi și merită să investești în ședințe de terapie. Iar unele medicamente care au ca efecte secundare un libido scăzut pot fi înlocuite cu altele, fără asemenea efecte. De asemenea, apetitul sexual oscilează în timp și se poate diminua când stai acasă cu copiii; libidoul crește când cei mici încep să meargă la școală și tu te întorci la serviciu. Dar nu îți compara nivelul actual de dorință sexuală cu cel

pe care îl aveai la începutul relației. Bio-antropologul Helen Fisher ne amintește că amestecul hormonal care ne induce pasiunea și romantismul are efect doar câțiva ani, în cel mai bun caz.

Anumite probleme de natură fizică ce inhibă dorința sexuală pot fi rezolvate de un urolog sau de un ginecolog priceput. Dar „lipsa dorinței sexuale" este catalogată prea lesne drept o problemă medicală, un sindrom, o boală, ceva ce trebuie vindecat. Ai grijă la acest aspect: apetitul sexual este prea complex din punct de vedere emoțional pentru a fi considerat doar o problemă hormonală sau funcțională a unor părți ale corpului. Sfatul meu este să îți dai seama că este în regulă să fii așa cum ești. Sau, în cuvintele lui Elisabeth Kübler-Ross, „Eu nu sunt în regulă, tu nu ești în regulă, iar *asta* este în regulă".

„Lipsa dorinței sexuale" este catalogată prea lesne drept o problemă medicală, un sindrom, o boală, ceva ce trebuie vindecat.

Regula 58

NU AȘTEPTA PÂNĂ „AI CHEF"

Dacă așteptați să faceți sex numai când unul dintre voi sau amândoi vreți cu adevărat, așteptarea va fi lungă. Dorința de sex se atenuează mult după căsătorie, mai ales în cazul femeilor cu copii. Cu cât lași să treacă mai mult timp, cu atât va fi mai greu să reîncepi. Mulți oameni tărăgănează lucrurile când se inițiază o partidă de sex, dar odată ce au început, le place și se simt mai apropiați de celălalt. Acest lucru e cu atât mai adevărat, cu cât reușesc să nu pună presiune pe sine și pe partenerul/partenera lor și să își asume o atitudine degajată.

Să te forțezi să faci sex din când în când îți poate ajuta libidoul să nu dispară complet, în special după ce apar copiii. De multe ori, cel puțin unul dintre partenerii de cuplu nu va simți pornirea autentică de a iniția o partidă de sex, dar ar putea să îi placă dacă încearcă. Dacă nu te simți excitat(ă), poți totuși să contribui cu ceva la plăcerea celuilalt și să te bucuri, pur și simplu, de apropierea fizică.

Regula 59

AI GRIJĂ DE „RUFELE DATE LA SPĂLAT”

Dacă vrei să faci sex cu mama copiilor tăi, ține seama de acest pont erotic: participă la treburile casnice. Dacă nu te implici, pot exista probleme în dormitor. Nu doar că partenera ta va fi prea obosită pentru a face sex, dar e posibil să aibă resentimente din cauza situației nedrepte (chiar dacă nu va recunoaște acest lucru nici față de sine, pentru că, la urma urmei, femeile *trebuie* să aibă grijă de casă).

Marianne Ault-Riché, terapeută de familie, a susținut odată o conferință în care a povestit cum a încercat, fără succes, să-l facă pe soțul ei să se implice în treburile gospodărești, ceea ce presupunea „...nu doar să pună rufele spălate în uscător pentru că i-am spus eu, ci să se *gândească* la asta, să se *întrebe,* ca mine, dacă nu cumva rufele ude vor mucegăi dacă sunt lăsate în mașina de spălat sau dacă există cămăși care nu au fost scoase din uscător la timp și stau acolo șifonându-se din ce în ce mai mult”.

Cu această ocazie, Marianne a spus o glumă despre un bărbat dornic să își satisfacă soția. Așa că a rugat-o să îi împărtășească cea mai mare fantezie erotică a sa. După o clipă de gândire, soția a spus: „Mi-ar plăcea să fac dragoste măcar o dată într-o cameră unde nu sunt jucării aruncate pe jos și unde toate rufele sunt împăturite". „Minunat!" a spus soțul. „Hai să mergem la vecinul de alături." Ar fi bine să-ți păstrezi simțul umorului în timp ce te lupți cu inegalitățile în gospodărie, pentru că subiectul este dureros și important, dacă rămâne nerezolvat. Un parteneriat echitabil este o garanție că soția va vrea să facă sex cu tine? Nu. Sexul pare să aibă o voință proprie. O bună intimitate emoțională nu garantează sex reușit. Dar lipsa intimității emoționale contribuie la eșecul pe plan sexual. Dacă ești nedrept/nedreaptă sau incorect(ă) cu partenerul/partenera, poți fii sigur(ă) că va fi prea obosit(ă) și prea nemulțumit(ă) pentru a mai încerca să îți facă pe plac.*Regula 60*

FEMEI, SPUNEȚI-! PARTENERULUI CE DORIȚI.
BĂRBAȚI, NU INTRAȚI ÎN DEFENSIVĂ

Spune-i partenerului ce dorești, chiar dacă discuțiile pe acest subiect sunt dificile și dureroase. Ai răbdare dacă face mereu aceleași greșeli, așa cum ai vrea ca și profesorul tău de tango sau de limba italiană să aibă răbdare cu tine. Unii oameni au înclinație pentru dans, pentru limbi străine sau pentru a înțelege dorințele sexuale ale altei persoane. Cei mai mulți însă, nu au așa ceva.

Femeile de azi știu că au dreptul să ceară ce își doresc,

dar de cele mai multe ori li se pare că este mai simplu să își ignore dorințele. („Da, simulez orgasmul pentru că el nu se simte la fel de bine dacă nu reușesc să-1 obțin.”) Sau li se pare că partenerul lor nu este capabil să învețe ce le place. („Nu face nimic bine. Nu o să se schimbe niciodată”) Sau bărbatul este atât de defensiv, încât conversațiile degenerează mereu într-o ceartă. („I se pare că îi reproșez că nu este un iubit priceput. întotdeauna ne certăm.”)

Dacă ai un partener foarte matur din punct de vedere sexual, nu îl vor deranja instrucțiunile tale („mai sus, mai jos, mai tare, continuă exact așa”) mai mult decât l-ar deranja să îl rogi să te scarpine pe spate. Este situația ideală, dar de cele mai multe ori nu se întâmplă așa; oamenii sunt vulnerabili când vine vorba de „performanțele” lor sexuale și adesea se supără.

Probabil va trebui și să îi arăți, nu doar să-i explici. O clientă care venea la cabinetul meu i-a tot repetat soțului ei să o atingă mai „atent” și să o să sărute ca și cum sărutul ar fi „un dans”, nu ceva ce o persoană *îi face* altei persoane. Soțul s-a simțit jignit, iar ea se enerva pentru că el părea să înțeleagă la un moment dat, apoi, după o săptămână, „uita” din nou. în cele din urmă, acesta a înțeles după ce ea i-a demonstrat, mai multe luni la rând, cum vedea ea sărutul. Ambii parteneri trebuie să aibă răbdare și să treacă multe cu vederea atunci când doresc ca celălalt să se schimbe radical, pentru că, în general, ne este greu să ne debarasăm de vechile obiceiuri.

Când vine vorba de orgasm, poate că ți-e rușine să-i spui partenerului de ce anume ai nevoie, mai ales dacă aceste nevoi nu se potrivesc cu ideile tale despre cum ar

trebui să fie sexul. Dacă nu reușești să ai orgasm, iar acest aspect este important pentru tine, încearcă să fii creativă și exprimă-te. Tu ești cel mai bun îndrumător, așa că spune-i ce vrei, chiar dacă ți-e greu să o faci și îți închipui că alte femei nu au astfel de pretenții. („După ce ai orgasm, vreau să mă ating în locul ăsta și vreau ca tu să ții vibratorul și să-l folosești *așa”)* Nu te gândi dacă partenerului tău *îi place* sau nu să facă ce îi sugerezi tu. Nu *tot ce* ține de sex oferă plăcere amândurora în același timp și nici nu ar trebui să fie așa. Și sexul altruist își are locul său. Poate că partenerului tău va începe să îi placă o anumită practică atunci când constată că aceasta îți provoacă atât de multă plăcere.
Nu tot ce ține de sex oferă plăcere amândurora în același timp.

Regula 61

FII ATENT(Â) LA TIPARUL URMĂRITOR-DISTANT ÎN DORMITOR

Când vine vorba de sex, este ușor să identificăm urmăritorul și persoana distantă din relație. Dacă ești cel/cea care încearcă mereu să inițieze partidele de sex și de cele mai multe ori te simți respins(ă), ești urmăritorul. Dacă ești cel/cea neinteresat(ă) și simți că nu poți face niciun efort în această direcție, ești persoana distantă. în general, dar nu întotdeauna, bărbații sunt urmăritorii când vine vorba de sex, iar femeile sunt urmăritorii când vine vorba de comunicare.

în vremurile nu prea fericite de demult, unii consilieri maritali ofereau o soluție strategică pentru dilema „El nu vrea să vorbim/Ea nu vrea să facem sex”: soția primea un

fel de „jetoane” pe care le distribuia soțului în schimbul - să zicem - a 20 de minute de conversație. După ce el strângea un număr de jetoane, le putea da în schimbul a ceea ce un coleg de-al meu numește „o partidă pe cinste”. Ea avea parte de conversație, el de sex și totul era minunat. Din fericire, această formă de „soluție terapeutică” nu mai este folosită.

Cuplurile lesbiene sau gay întâmpină aceleași probleme. Unul dintre parteneri insistă până când pentru el/ea devine prea dureros să o facă, apoi se retrage complet. Partenerul distant este prea epuizat, prea furios dintr-un anumit motiv, îngrijorat că pot intra copiii în cameră, îi place să meargă la culcare devreme, nu se poate trezi la prima oră sau nu are destulă încredere. Dacă nu respectăm rolurile tradiționale ale sexelor, nu înseamnă că am scăpat și de problemele tradiționale.

Când interacțiunea dintre urmăritor și cel ce se distanțează se rigidizează, ambele sunt îngrozite de momentul culcării. Patul devine un loc plin de tensiune și suferință. Urmăritorul este devastat din cauza respingerii constante. Cel distant se teme chiar și să-și îmbrățișeze partenerul și să-și arate afecțiunea, ca acesta să nu creadă că dorește să facă sex, ceea ce va duce la o interacțiune stângace. Chiar și în afara dormitorului lucrurile tind să meargă mai prost, iar iritabilitatea este la cote maxime.

Dacă ambii parteneri spun *da* sexului sau niciunul *nu* vrea sex, nu este nicio problemă. Pe de altă parte, o persoană doritoare de sex și un partener/o parteneră neinteresat(ă) reprezintă o problemă atât de des întâlnită, încât o poți considera normală, fără ca aceasta să însemne că e un lucru bun pentru relația ta. Dacă tu sau partenerul tău/partenera ta suferiți din cauza tiparului urmări- tor-distant, e momentul să înțelegi că veți suferi și mai mult dacă situația nu se schimbă. Conștientizarea faptului că trebuie să faceți o schimbare este un prim pas esențial.*Regula 62*

PENTRU URMĂRITORI: NU ÎL MAI URMĂRIȚI PE CELĂLALT!

PENTRU CEI CARE SE DISTANȚEAZĂ: NU VĂ MAI DISTANȚAȚI!

Există o singură modalitate de a sparge tiparul. Urmăritorul trebuie să nu mai urmărească. Cel care se distanțează trebuie să înceteze să se distanțeze. Simplu și complicat în același timp.

Dacă ești urmăritorul

Este necesar să înțelegi că nu se va schimba nimic dacă te dai peste cap ca să obții o partidă de sex, doar ca să fii refuzat(ă) și să intri în faza de ignorare pasiv-agresivă. Nu mai insista. în plus, trebuie să pui deoparte supărarea și frustrarea. Agresivitatea pasivă este reversul insistenței și nu va produce o schimbare.

Atunci, cum poți întrerupe tiparul? Alege un moment când nu sunteți în dormitor și când totul merge bine între voi. Spune-i partenerului/partenerei că vrei să vorbiți

despre sex. Comunică-i cu blândețe că nu vrei să vă războiți și să fiți supărați unul pe altul în dormitor și că nu vei mai încerca niciodată să îl/o convingi să faceți sex. De pildă, poți să-i spui: „Sper că o să ai tu inițiativa sexului, la un moment dat, pentru că nu-mi pot închipui tot restul vieții fără sex. Dar nu o să mai pun presiune pe tine, pentru că asta nu ne-a ajutat. Dacă ai chef de o îmbrățișare, un sărut sau un masaj, spune-mi. Promit că putem face aceste lucruri și atât. Nu mai există presiune". Vorbește degajat și pe scurt.

După aceea trebuie să te ții de cuvânt. Fii prietenos/priete- noasă când mergeți la culcare, nu furios/furioasă. Dacă vrea o îmbrățișare sau un masaj, oferă-i-le și oprește-te. Bucură-te de fiecare contact fizic și sexual fără să te întrebi dacă este excitat(ă) sau dacă îi place. Nu îi sugera niciodată că trebuie să îi placă sau să aibă orgasm, pentru că va ajunge să simuleze. Bărbații spun adesea „Vreau să mă dorească", de parcă un alt fel de a „dori" pe cineva ar reprezenta o respingere. încearcă să te detașezi de concepția asta. Nu te ajută dacă te concentrezi prea mult asupra plăcerii pe care o simte partenerul/partenera.

După un timp, dacă nu se schimbă nimic, redeschide subiectul, dar nu seara și, mai ales, nu în dormitor. Spune-i că nu ai de gând să reîncepi să inițiezi partidele de sex, dar că te simți singur și frustrat. întreab-o cum crede că se poate rezolva problema și ascult-o fără să intri în defensivă. încearcă să nu porți conversații lungi despre sex, pentru că aceia care îl evită nu suportă acest lucru.

Adu subiectul în discuție cam o dată pe lună, dacă partenera nu acționează. Ai grijă să fii un partener corect și generos în celelalte aspecte ale relației voastre.

Dacă ești persoana care se distanțează

Inițiază partidele de sex din când în când, chiar dacă nu ai chef. Partenerul tău/partenera ta nu poate face parte dintr-o relație în care să nu facă sex, mai ales dacă este o persoană pentru care sexul este o forță energizantă și dacă îl consideră un mod de a fi apropiat de tine. *Să decizi că nu va exista apropiere fizică pentru că ție nu îți place e ca și cum el/ea ar decide că nu veți mai purta niciodată o conversație pentru că lui/ei nu îi place să vorbească.* Când vine vorba de sex, cu siguranță există lucruri nu foarte dificile pe care le poți face.

Dacă nu vrei să faci sex din cauza unei trădări sau pentru că celălalt nu este un partener corect și respectuos, trebuie să vorbești cu el/ea despre acest aspect. Nu ți-aș sugera niciodată să faci sex cu cineva care te înjosește sau nu te respectă. Totuși, adesea răceala intervine când soțul încearcă sincer să repare o greșeală din trecut, iar soția are următoarea atitudine: „Nu o să fac sex cu el până nu voi ști că pot avea din nou încredere în el”. Dacă partenerul tău e o persoană cumsecade și face eforturi să își răscumpere fapta, încearcă să vezi apropierea fizică drept o parte a procesului de vindecare, de reconectare și de recăpătare a încrederii, nu ca pe un lucru pe care celălalt trebuie să îl „câștige”.

Această regulă, mai mult ca oricare alta din această carte, îi poate face pe ambii parteneri să spună: „Nu pot să fac asta”. Dacă credeți sincer că relația voastră poate rezista ca o prietenie platonică zeci de ani de acum încolo, ignorați-o. Dar dacă știți, în adâncul sufletului, că viața sexuală este importantă pentru relația voastră, luați-vă inima în dinți și aplicați-o.*Regula 63*

NU CONSIDERA MONOGAMIA CEVA
DE LA SINE ÎNȚELES

Când ne căsătorim, facem un legământ să renunțăm la toate celelalte persoane de pe lume. Jurământul este public tocmai pentru că e atât de dificil de respectat. Oamenii nu sunt monogami de la natură: există peste 12 specii de mamifere (incluzând lupii și gibonii) care sunt mai capabile de a avea un singur partener decât specia umană. Ne dorim atât siguranța dată de un partener pe termen lung, dar și fiorii pe care îi implică noutatea.

Este un mit faptul că partenerul tău/partenera ta va fi mono- gam(ă) pentru că a promis acest lucru la nuntă și că îți va fi fide- l(ă) dacă ești cel/cea mai bun(ă) iubit(ă) și cea mai atrăgătoare persoană din lume. în sfera atracției fizice, niciun partener pe termen lung nu va putea intra vreodată în competiție cu ideea de noutate. Să spunem că aventurile inundă creierul cu substanțe chimice care provoacă o *euforie* obsesivă, cu care, din punct de vedere erotic, căsnicia nu poate rivaliza.

De asemenea, este un mit ideea că motivul din spatele unei aventuri este un partener/o parteneră necorespunzător/necores- punzătoare sau un mariaj

nereușit. O căsnicie în care există distanțare din punct de vedere sexual sau emoțional va facilita o aventură, dar este adevărat și faptul că aventurile apar chiar și în cele mai solide căsnicii.

Aventurile în afara relației au cauze multiple. Unii inițiază aceste aventuri imediat după ce au suferit o pierdere sau când se apropie comemorarea unei pierderi anterioare (într-un cuplu, de exemplu, soția are o aventură când se apropie de vârsta la care tatăl ei a murit din cauza unui atac de cord). Ocaziile apărute și contextul vieții profesionale reprezintă alți factori importanți. Dacă soțul tău heterosexual lucrează cu normă întreagă într-un ambient majoritar masculin, nu va fi supus tentațiilor. Pe de altă parte, dacă este profesor universitar, unele studente vor încerca să-1 facă să se simtă deosebit, dorit, așa că va fi mult mai predispus la aventuri.

Atunci când consideri monogamia drept ceva de la sine înțeles - chiar și atunci (sau *mai ales* atunci) când partenerul tău/ partenera ta spune „Nu m-aș putea simți atras(ă) de altcineva decât de tine, dragă” -, problema este că nu vei mai fi atent(ă). Nu vei mai sesiza amenințările reale la care este supusă căsnicia ta și nu vei fi conștient(ă) nici de faptul că partenerul/partenera este o ființă cu instincte sexuale, iar tentațiile exterioare nu pot fi înlăturate complet. în mod paradoxal, aventurile apar mai degrabă atunci când cuplurile cred că mariajul este un scut împotriva acestora. Această presupunere blochează căile de comunicare, ne scade motivația de a îmbunătăți situația în cuplu și predispune la nesinceritate.*Regula 64*

PUNE LIMITE

Când te simți amenințat(ă) de relația pe care partenerul tău/ partenera ta o are cu altcineva, spune-i-o. Nu poți împiedica apariția atracției pentru alte persoane și nici infidelitatea. Dar asta nu înseamnă că trebuie să taci sau să închizi ochii dacă există o amenințare sau să nu iei poziție dacă partenerul/partenera se întâlnește cu o persoană care poate reprezenta o tentație.

în căsnicia mea, regulile nescrise „privind relațiile cu alte persoane” s-au schimbat de-a lungul timpului. Când eram tineri, de douăzeci și ceva de ani, îl încurajam pe Steve să-și petreacă timpul sau să meargă la film cu prietenele sale, atât pentru că eram sigură că nu se poate întâmpla nimic (era un om integru), cât și deoarece credeam că într-o relație nu trebuie să îngrădești libertatea persoanei iubite în ceea ce privește prieteniile.

Acum, după câteva zeci de ani, lucrurile stau altfel. Niciunul dintre noi nu este paranoic și nici nu încercăm să negăm sau să prevenim atracțiile ce pot apărea. Dar, în diferite momente de-a lungul timpului, am luat poziție privind „prietenia” celuilalt cu anumite persoane, deoarece ni s-a părut că mariajul nostru ar putea fi în pericol, chiar dacă cel în cauză nu voia să recunoască acest lucru.

Multe cupluri aplică regula „nu întrebăm și nu spunem” în ceea ce privește relațiile cu alte persoane. Alte cupluri aleg să aibă o căsnicie „deschisă”, de obicei respectând anumite reguli. (Nu fac sex cu aceeași persoană mai mult de o dată și nici cu persoane din cercul comun de prieteni etc.) Niciun expert nu poate spune care sunt limitele, deoarece acestea diferă de la cuplu la cuplu. Dar, dacă ai decis să fii fidel(ă) împreună cu partenerul, manifestă-te atunci când te simți amenințat(ă). Nu trebuie să te temi să impui limite unei relații a partenerului tău/partenerei taie cu o anumită persoană, dacă ți se pare că ar putea fi tentat(ă).*Regula 65*

TREBUIE SĂ ȘTII CÂND SĂ TE OPREȘTI

Dacă ți-ai asumat angajamentul de a fi fidel(ă), imaginează-ți o poartă circulară în jurul tău, din punct de vedere personal și sexual. Trebuie să știi cât de mult poți deschide poarta și când trebuie să o închizi pentru a-ți respecta promisiunea și a rămâne fidel(ă) căsniciei tale.

Persoanele dintr-un cuplu cu care am lucrat, având vârste de treizeci și ceva de ani, își luaseră angajamentul de a fi monogami. El ținea poarta puțin deschisă, pentru că îi plăcea să flirteze și să aibă schimburi de replici cu tentă erotică cu femeile și avea o energie sexuală debordantă, care îl făcea să pară dinamic și atractiv. Nu lua acest comportament în serios și nu mergea mai departe. Se bucura de energia sexuală ca de o parte firească a vieții.

Soția lui era la polul total opus. Libidoul ei era mult mai scăzut, dar era foarte vulnerabilă la aventurile pe plan emoțional. Chiar dacă nu se întâmpla nimic, începea să-i

placă de cineva și devenea obsedată, acordând mai puțină atenție soțului. Deși avea convingeri religioase și morale puternice, susținea că nu se poate stăpâni atunci când se îndrăgostește. Aventurile emoționale, chiar dacă nu se concretizează, pot fi la fel de intense și dăunătoare unei căsnicii ca și atracția care duce la o relație sexuală.

Atunci când cei doi au vorbit despre atracțiile romantice și sexuale pe care le aveau, s-a dovedit că soția trebuia să țină poarta mereu închisă. Aventurile ei emoționale îi amenințau mariajul la fel de mult cât ar fi putut-o face orice aventură sexuală a soțului ei.
Pe de altă parte, el trebuia să închidă poarta îndată ce flirtul amenința să devină ceva mai mult.

Să știi cât îți poți permite să deschizi poarta și să fii sincer cu tine și cu partenerul în această privință este o bună modalitate de a-ți păstra promisiunea fidelității. Partea mai grea este să deosebești atracțiile plăcute, care îți îmbogățesc existența, de cele care îți amenință relația.

Să știi cât îți poți permite să deschizi poarta este o bună modalitate de a rămâne fidel(ă).*Regula 66*
NU CONSIDERA INFIDELITATEA PARTENERULUI/ PARTENEREI O PROBLEMĂ INSURMONTABILĂ

Nimic nu este mai devastator decât să descoperi că partenerul care a promis să-ți fie fidel are - sau a avut - o aventură. Faptul că te-a mințit (fie cu vorbe, fie tăcând) sporește suferința trădării. Dacă aventura este în curs de desfășurare, este normal ca partea prejudiciată să fie furioasă, deprimată, irațională, obsedată de detaliile poveștii și convinsă că nimic nu va mai fi ca înainte. Oricât de dezastruoasă ar fi o aventură, nu considera automat că mariajul vostru a luat sfârșit. Dacă aveți un trecut comun - și mai ales dacă aveți copii -, încercați să rezolvați situația.

Trebuie să înțelegi că o aventură nu este o greșeală teribilă, care apare doar în căsniciile nefericite. Aventurile au loc și în cadrul celor mai reușite căsnicii. Am văzut cupluri revenindu-și după o trădare, îndată ce toată povestea a ieșit la iveală; acest lucru poate chiar să îmbunătățească comunicarea și apropierea. Ca acest deznodământ pozitiv să aibă loc, ambele persoane trebuie să se dedice una alteia, să își ia angajamentul să nu mai mintă, să evite tentațiile, să muncească din greu pentru a se vindeca și a redobândi încrederea celuilalt.

Dacă ai fost infidel(ă), urmează sfatul excelent al psihologului Janis Abrahms Spring, autoarea cărții *Afier the Affair:* niciodată nu îți îndemna partenerul/partenera să „treacă peste”. în schimb, fii disponibil(ă) să îi asculți nemulțumirile și să le înțelegi. Nu aștepta îngrozit(ă) să

deschidă subiectul. Adu-1 tu în discuție, ca partenerul/partenera să știe că te gândești încă la ce s-a întâmplat și că nu trebuie să sufere singur(ă). Fii disponibil(ă) să-i asculți furia și tristețea atât timp cât este nevoie, chiar dacă pare o eternitate. Dr. Spring explică că, dacă vrei ca celălalt să nu mai sufere, trebuie să suferi *tu.*

Dacă ești persoana trădată, ia în considerare consilierea maritală înainte de a cere divorțul, pe de o parte, sau de a te obliga să ierți, pe de alta. Dă-i partenerului infidel șansa de a îndrepta lucrurile și de a-ți recâștiga încrederea. Dă-ți ție și dă relației tale posibilitatea de a vă vindeca și de a deveni mai puternici. Este o muncă lentă și grea, fără îndoială. Dar, dacă amândoi sunteți dispuși să remediați situația, merită efortul.

CAPITOLUL 7

Copiii, un șoc: cum să te descurci după ce apar

Nimeni nu îți va putea explica în ce măsură se va schimba căsnicia ta după apariția primului copil. Nu e corect spus că un copil schimbă căsnicia. Mai degrabă ar fi așa: „Ceea ce acum numești căsnicie nu va mai exista. Vei avea una complet diferită, într-o viață complet diferită”. Pur și simplu nu îți poți închipui cât de mult se schimbă totul când ai copii, până nu apar.

Mulți dintre cei care au devenit părinți spun că venirea pe lume a copiilor i-a apropiat mai mult. Acest lucru este adevărat mai ales dacă ambii sunt persoane implicate, iubitoare, care se preocupă de educația copiilor și dacă universul le pune la dispoziție resursele necesare și o doză mare de noroc. Totuși, chiar dacă e o binecuvântare să treci de la două persoane la trei, puține evenimente aduc mai mult stres într-o căsnicie decât apariția unui nou membru al familiei. în momentul în care un fiu devine tată, o fiică devine mamă, iar părinții devin bunici, relațiile de familie se reconfigurează complet.

Deși ești hotărât(ă) să ai grijă de relația ta și să nu îngădui problemelor legate de creșterea copiilor să o schimbe, este mult mai greu să reușești acest lucru decât ai crede. Fiecare copil - și mai ales primul - aduce schimbări majore. Chiar dacă este pozitivă, schimbarea e însoțită de stres și de reacții la nivel emoțional. Când emoțiile sunt puternice, proaspeții părinți se pot simți la distanță unul de altul sau în dezacord, deși niciunul dintre ei nu are intenția de a porni o ceartă.

Fiecare etapă - copilăria, anii de școală, adolescența, mutatul de acasă, copiii adulți care se întorc în casa părintească sau, dimpotrivă, nu o părăsesc niciodată - vă va pune la încercare relația de cuplu, la fel cum o va face și un copil cu probleme de dezvoltare fizică sau mintală. Aceste probleme nu pot fi anticipate. în plus, vor ieși la iveală amintirile din propria copilărie mai mult sau mai puțin fericită, epuizarea fizică va fi mare, iar asta, din câte știu, nu a ajutat nicio relație de cuplu până acum.

Nu vreau să arunc o lumină negativă asupra apariției copiilor într-o căsnicie. De fapt, te rog să ignori statisticile care indică faptul că un cuplu fără copii este mai fericit. Studiile efectuate pe grupuri mari nu pot ilustra corect câtă fericire și câtă suferință aduce un anume copil unui anume cuplu și nici cum va fi afectată relația ta comparativ cu alte relații. în plus, fericirea personală este irelevantă când vine vorba de o experiență atât de profundă ca aceea de a concepe și a crește copii.

Regulile care urmează te vor ajuta să abordezi cu multă imaginație căsnicia din momentul în care apare un copil. Regulile pentru familiile cu copii vitregi sunt diferite și le

vom prezenta în Capitolul 9. Ele se aseamănă prin faptul că este normal să te simți când binecuvântat(ă), când stresat(ă) și să intri în panică atunci când numărul membrilor familiei crește de la doi la trei (sau mai mulți) și te trezești, deodată, pe un teritoriu necunoscut.

Regula 67

NU ÎȚI NEGLIJA PARTENERUL/PARTENERA DIN CAUZA COPILULUI

Pe lângă faptul că te simți copleșit(ă) și frustrat(ă) după nașterea copilului, este posibil să simți o iubire atât de intensă și de profundă pentru bebeluș, încât partenerul tău/partenera ta să se simtă lăsat(ă) pe dinafară. De cele mai multe ori, tatăl este cel care se simte marginalizat, mai ales dacă mama alăptează. Reacția lui poate fi refugierea în muncă, mai degrabă decât încercarea de a se implica mai mult în viața copilului. Se poate simți respins și din cauza scăderii libidoului soției, cauzat, printre altele, de stresul somnului fragmentat, de hormonii dezlănțuiți și de numeroasele nevoi ale bebelușilor.

Dacă ești tată, probabil că nu vei recunoaște lipsa pe care o simți nici măcar față de tine însuți. Bărbații nu sunt încă obișnuiți să își accepte și să își exprime vulnerabilitatea, așa că pentru mulți dintre ei este de neconceput să își recunoască sentimentele negative despre apariția unui copil, în timp ce toată lumea îi felicită pentru că au devenit tătici. în schimb, este posibil să simți că micuțul va fi mai mult „al ei”, în timp ce tu vei munci pentru a-i întreține. Și soția, la rândul ei, îl poate considera

pe copil mai mult „alei”.

Este dificil pentru părintele lăsat pe dinafară să vadă că mama și copilul sunt un tot autosuficient. Desigur, rolurile se pot schimba pe măsură ce copilul crește. Dar, dacă în prezent tu te ocupi mai mult de copil, asigură-te că partenerul tău/partenera ta știe că este la fel de apreciat(ă), necesar(ă) și iubit(ă) - sau chiar mai mult - decât înainte de a deveni părinți. Și reîncepe să faci sex chiar dacă nu prea ai chef, pentru că este un element important prin care poți restabili apropierea de partener.*Regula 68*

PĂRINȚI „ÎNNĂSCUȚI", UN PAS ÎN SPATE!

PĂRINȚI NEPRICEPUȚI, IEȘIȚI ÎN FAȚĂ!

Bărbații îmi spun adesea că soțiile lor sunt mame „înnăscute", mai ales când copiii sunt mici. Aud replici precum: „Soția mea e atât de conectată cu bebelușul, încât nu-mi rămâne decât să fac lucrurile așa cum crede ea că trebuie făcute". Semnal de alarmă!

Deși unii părinți sunt într-adevăr „înnăscuți" (mai ales dacă au avut frați mai mici), cei mai mulți devin pricepuți doar acumulând experiență în urma unui șir lung de încercări și de greșeli.

Cu cât unul dintre părinți se evidențiază mai mult ca fiind cel „priceput", cu atât mai nepriceput va deveni celălalt, treptat. Ai grijă la acest tipar și întrerupe-1 cât de repede posibil.

Către tați (sau persoana care petrece mai puțin timp cu copilul)-. Nu reacționați la impresia că ați fost îndepărtați sau că nu vă pricepeți neimplicându-vă în luarea deciziilor și în activitatea propriu-zisă pe care o presupune a fi părinte. Cu cât vă simțiți mai incapabili și mai dați la o parte, cu atât mai necesar este să petre- ceți timp cu

copilul.

Nu vă descurajați dacă durează mai mult până când vă convingeți partenera/partenerul că sunteți în stare să hrăniți copilul, să-i schimbați scutecele, să îl îngrijiți și, de ce nu, să îl țineți în viață. De asemenea, ascultați-vă „instinctele” și exprimați-vă părerile. Atunci când un părinte face mereu cum vrea celălalt într-o chestiune atât de delicată precum educarea copiilor, nu este bine pentru căsnicia lor.*Către mame (sau persoana care petrece mai mult timp cu copilul):* Asigurați-vă că partenerul vostru petrece destul timp singur cu copilul fără să-l supravegheați, să-l criticați și să-l sfatuiți dacă nu cere el asta. Dacă e neîndemânatic în timp ce îi pune salopeta copilului, care nu stă nicio clipă liniștit, plecați într-o cameră de unde nu îi puteți vedea. Persoanele care încearcă să-și dezvolte o anumită abilitate sunt mai stresate și se descurcă mai puțin bine când sunt privite sau când li se oferă ajutorul fără să-l fi cerut.

Renunță la rolul de expert în domeniu. Cu cât ești mai convinsă că partenerul tău nu poate fi lăsat singur cu copilul fără o listă detaliată de instrucțiuni, cu atât ar trebui să-ți mai temperezi priceperea. Cere-i părerea despre cum să rezolvi diverse situații care îl privesc pe cel mic. Dacă răspunsul tău automat este că nu ar avea nicio părere valoroasă de oferit, ei bine, ai pierdut din vedere perspectiva și e cazul să-l întrebi oricum.

Copilul are nevoie ca ambii părinți să fie competenți și ocupați. Nu va fi în avantajul lui dacă numai unul dintre ei se simte un părinte bun. Desigur, părinții au senzația că nu fac față în mare parte a timpului, întrucât fișa postului depășește abilitățile speciei umane. Chiar și o pricepere

parțială este destul de bună și e important să vă sprijiniți unul pe altul.

Regula 69

„HRĂNEȘTE” ȘI RELAȚIA DE CUPLU, NU NUMAI COPILUL

Unul din sfaturile pe care le găsești frecvent în revistele din sala de așteptare a pediatrului este că trebuie să ai grijă de relație atunci când apare un copil. Pare foarte simplu, însă vei găsi zece scuze ca să nu o faci. Așa că iată nici mai mult, nici mai puțin decât trei idei de pus în aplicare și scuzele pe care le vei invoca:

1. *Angajează o bonă.* Să lași copilul cu o bonă este un pas uriaș. în primul rând, să găsești o bonă pricepută necesită energie și inițiativă, adică exact lucrurile care îți vor lipsi. Apoi, e vorba de grijile pe care ți le faci. E destul de greu să te îndoiești de priceperea ta ca părinte, dar este de-a dreptul un coșmar să te îndoiești de competența unei persoane pe care o angajezi, întrucât nu vei fi de față ca să vezi ce se întâmplă, iar copilul este, probabil, prea mic pentru a-ți spune.

Așa cum scrie autoarea Anne Lamott: „Vei fi tentat(ă) să stai în fața casei într-un balansoar, cu o pușcă în brațe, ca bunicuța Clampett[5], ca să-ți aperi copilul. Și de fapt nu o vei putea face, pentru că viața îți va da târcoale ca un lup și îți va schimba planurile”.

Acceptă-ți anxietatea și nu o lăsa să te împiedice să cauți o bonă potrivită - sau două, mai degrabă. Unele cupluri caută și pe cineva care să vină sâmbăta seara sau

5 Personaj din serialul TV american *The Beverly Hillbillies* (transmis între 1962 și 1971). (N. *tr.)*

într-o seară din timpul săptămânii, ca să poată merge la cină după serviciu. Cu cât amâni mai mult momentul găsirii unei bone de încredere și al separării de copil, cu atât va fi mai dificil. Evitarea acestui lucru va spori teama.

2. *Ieși la o întâlnire.* Odată ce ai găsit o bonă, trebuie să ieși propriu-zis la întâlnire. Cu siguranță, vei refuza ideea. în primul rând, ești prea obosit(ă) pentru a ieși în oraș - ai prefera să dormi, în al doilea rând, probabil că stați prost cu banii, așa că pare mai logic să vă uitați la un film acasă, în timp ce copiii dorm. în al treilea rând, poate nu vei vrea să ieși doar cu partenerul/partenera, ca înainte să aveți primul copil. Ce aveți să vă spuneți care să nu fie legat de copii? De fapt, ce vă spuneați înainte?

Fă-o, pur și simplu. E important să ieșiți din când în când la restaurant, la cinematograf, la un eveniment cultural sau să faceți alte activități care vă făceau plăcere înainte să fiți părinți. Nu contează dacă nu vă simțiți prea în largul vostru sau dacă vă certați cu privire la meniu; este normal și trebuie să treci peste refuzul de a ieși cu partenerul/partenera. Poate e cazul să vezi ce se întâmplă dacă stabiliți dinainte să *nu* vorbiți despre copil, despre subiecte referitoare la copil sau despre gospodărie, în general. Ar fi o idee bună să nu aștepți până când are cel mic admiterea la facultate pentru a-ți da seama că nu ai mai ieșit în oraș cu partenerul/ partenera.

Permite-i partenerului tău/partenerei tale să petreacă timp fără tine și fără copil. Indiferent de vârsta copiilor, e important să vă dați „liber” reciproc de la viața de familie. Nu vei vrea să o faci, deoarece timpul petrecut cu familia este important și nu e niciodată destul. încearcă, totuși. Veți fi un cuplu mai unit dacă vă încurajați reciproc să faceți în afara contextului familial lucruri care vă plac. în plus, copiii vor fi mai apropiați de fiecare dintre

voi, din moment ce vor avea ocazia să petreacă timp cu câte unul dintre voi, pe rând.

Poate că ai și tu de adăugat la această listă câteva idei de a-ți reîmprospăta rezervele de energie, așa încât să mai ai și pentru partenerul/partenera de cuplu. Să culci copiii cu o oră mai devreme ar aduce o îmbunătățire substanțială. De asemenea, e bine să nu te izolezi în fața computerului și să reziști presiunii sociale de a-ți înscrie copilul la mai mult de o activitate extrașcolară. Găsirea unei persoane pentru a face curățenie în casă - chiar și o dată pe lună - este altă idee bună, la fel și cea de a închiria, din când în când, o cameră de hotel pentru voi doi. Cea mai dificilă parte (în afară de aspectul financiar) este să *faci* efectiv ceva. Nu te purta precum omul care tremură de frig în pat, dar se simte prea obosit pentru a se ridica să caute o pătură.*Regula 70*

NEGOCIAZĂ PERMANENT ATRIBUȚIILE FIECĂRUIA

Problema privind atribuțiile voastre în familie va apărea odată cu primul copil, chiar dacă înainte nu era un motiv de ceartă. Ideea că bărbatul trebuie să muncească pentru a întreține familia, iar femeia trebuie să stea acasă pentru a crește copiii este atât de înrădăcinată, încât trebuie să depui un efort tenace pentru a o combate.

De fapt, această idee nu *trebuie* combătută dacă funcționează pentru tine și pentru familia ta, într-o anumită etapă a vieții. Nimeni nu poate stabili ce vi se potrivește mai bine. însă e necesar să știi că nimic nu subminează mai mult apropierea dintre parteneri decât gândul unuia sau al ambilor că diviziunea muncii în familie este incorectă. Desigur, vei avea discuții despre cine și ce anume face și cu un partener de același sex. Diferența este

că atunci nu mai există limitările impuse de prejudecățile de demult, conform cărora ea trebuie să își suflece mânecile și să se ocupe de bucătărie și de creșterea copilului, iar el vede paternitatea ca pe un semnal că trebuie să aducă mai mulți bani în casă.

în fiecare stadiu al vieții de familie, prioritățile, valorile și planul general pot fi schimbate. Dacă tu ești cel nemulțumit de modul în care sunt împărțite sarcinile gospodărești, asumă-ți responsabilitatea de a negocia și a renégocia acest aspect.

Negocierea nu înseamnă să te plângi. Ea nu presupune menționarea nedreptăților din trecut. Negocierea înseamnă să spui clar, fără să te cerți și fără să-l învinovățești pe celălalt, ce ar trebui schimbat. Dacă partenerul tău/partenera ta este corect(ă) și flexibil(ă), poți întocmi o listă de sarcini zilnice (gătit, curățenie în bucătărie), săptămânale sau bisăptămânale (aruncarea gunoiului, spălatul și împachetatul hainelor copiilor) sau periodice (reparații prin casă). Bifați cine și ce anume face în prezent, observați dacă raportul nu este echilibrat și găsiți un nou mod de împărțire a sarcinilor. Dacă partenerul/partenera nu este flexibil(ă), începe cu pași mici și deocamdată solicită-i o singură schimbare comportamentală concretă.

în orice caz, rezistă tentației de a ceda, atunci când celălalt nu își îndeplinește responsabilitățile. De exemplu, dacă uită că trebuie să facă cumpărături și să gătească duminica și joia, nu te apuca să le faci tu în locul lui/ei. Ai grijă să dispui permanent de alimente sănătoase și spune-le tuturor să își facă sendvișuri când le este foame. Dacă e

rândul lui să șteargă praful și să dea cu aspiratorul, nu te aștepta să o facă la fel de bine ca tine, dar poți pretinde să o facă. Partenerul/partenera va încerca să verifice dacă „ai vorbit serios” când ai spus că aveți nevoie de un aranjament mai echilibrat. Așa că nu îi trece nimic cu vederea. Dacă o faci, vechiul tipar își va reintra în drepturi imediat.

Pe unii nu îi deranjează să își asume majoritatea responsabilităților în gospodărie și în afara ei. Unde nu există nicio problemă nu este nimic de rezolvat. Dar, dacă ești nemulțumit(ă), este mai bine să schimbi ceva. Atât tensiunea și resentimentele acumulate din cauza acestui dezechilibru, cât și eșecul negocierii unui nou aranjament pot face intimitatea în cuplu aproape imposibilă. Negocierea nu înseamnă să te plângi. Negocierea înseamnă să spui clar, fără să te cerți și fără să-l învinovățești pe celălalt, ce ar trebui schimbat.

Regula 71

REZOLVĂ DILEMA COSTULUI „ÎNGRIJIRII COPILULUI”!

Nu este corect să presupunem că bărbatul va duce povara asigurării traiului, doar pentru că asta trebuie să facă bărbații sau pentru că are un venit mai mare. Așa cum mi-a spus cineva: „Soția mea se consideră emancipată și vrea să contribui și eu în mod egal la treburile casei. Dar crede că trebuie să o întrețin și că e dreptul ei să stea acasă dacă vrea, pentru că eu câștig mai mult decât ar putea ea să o facă. Ce fel de feminism este ăsta?”

Corect. Dar mai târziu același bărbat și-a sfătuit soția să nu se angajeze cu jumătate de normă - așa cum intenționa ea -, scăzând salariul bonei din potențialul ei

salariu și trăgând concluzia că nu ar câștiga „mai nimic” dacă reia munca. Desigur, el prefera ca ea să stea acasă, cu copilul. Este o dorință cât se poate de firească. Soția a făcut și ea calculele și s-a gândit că aportul ei financiar ar fi fost neglijabil. Oricum, nu era locul de muncă al visurilor ei.

Dar în domeniul profesional, ca și în viață, e nevoie să privim imaginea de ansamblu. Adesea trebuie să începem de jos înainte să avem un salariu bun. în plus, participarea la viața profesională ca adult aduce numeroase beneficii personale, pe lângă banii câștigați. Acest cuplu nu a luat în considerare satisfacția de a avea o activitate și nevoia femeii de a ști că poate să aibă grijă de ea însăși în această lume nesigură.

Schimbă modul de calcul. Scade cheltuielile cu copilul din salariul *lui* (sau al ei, dacă doar ea muncește). Adică în loc să socotiți fiecare bănuț cheltuit și fiecare bănuț pe care l-ar putea câștiga*Copiii, un șoc: cum să te descurci după ce apar* 165 ea, discutați despre finanțele familiei, astfel încât să reiasă clar că întreținerea copilului este o responsabilitate comună, la fel și provocările și beneficiile unui loc de muncă plătit. Chiar dacă impactul asupra bugetului familiei rămâne același, scăderea costurilor cu copilul din salariul lui și nu din al ei pun într-o lumină mai bună contribuția pe care vrea femeia să o aducă, în loc să o minimalizeze. Un alt mod de a calcula este să scădeți cheltuielile pentru îngrijirea copilului în mod proporțional. Dacă el câștigă anual 80 000 de dolari, iar ea 20 000, scădeți 80% din cheltuieli din salariul lui și 20% din al ei.

Evident, multe cupluri nu își permit luxul de a alege în această privință și sunt norocoase dacă măcar unul dintre parteneri are un loc de muncă bine plătit. Adesea, ambii parteneri au un loc de muncă (sau mai multe) prost plătit, în încercarea de a rămâne pe linia de plutire. Dar, dacă ești într-o situație ca cea descrisă mai sus, încearcă să pui problema altfel. Un punct de vedere diferit pe plan emoțional poate fi una dintre cele mai bune investiții pe care le veți face.

Schimbă modul de calcul. Poate fi una dintre cele mai bune investiții pe care le veți face.*Regula 72*

NU LĂSA COPIII SĂ ÎȘI FACĂ DE CAP

Tu și partenerul tău/partenera ta veți fi stresați permanent dacă îi lăsați pe copii să facă ce vor. Trebuie să preluați controlul. Asta înseamnă să stabiliți reguli și să le impuneți.

Ce ar putea fi mai simplu? Așa m-am întrebat eu înainte de a avea un copil. Eram convinsă că, atunci când Steve și cu mine vom avea copii, îi vom „controla”, spre deosebire de părinții idioți pe care îi vedeam la supermarket și cărora nu părea să le pese că micuții strigă și se agită în timp ce stau la coadă la casa de marcat. Când am devenit părinți am depășit imediat această atitudine arogantă.

Oamenii care îți spun că este ușor să „dețiI controlul” fie nu au copii, fie au copii „ascultători”, care își fac ordine în cameră și pun masa fără să li se ceară. Unii copii au o predispoziție înnăscută spre supunere și responsabilitate. Părinții unui astfel de copil tind să își asume tot meritul pentru buna purtare a acestuia și își închipuie că tu și partenerul tău/partenera ta puteți, de asemenea, să vă controlați copiii cei neastâmpărați, nerăbdători și rebeli, dacă stabiliți niște reguli. îi puteți convinge de contrariu doar dacă faceți schimb de copii cu ei pentru o săptămână și dacă adăugați vreo doi copii vitregi adolescenți. Când vreți să stabiliți reguli, trebuie să aveți răbdare cu voi înșivă. E normal să întâmpinați dificultăți, nu pentru că sunteți nepricepuți, ci pentru că sunteți oameni. Nu

trebuie să vă simțiți prost și să credeți că alți părinți, mai maturi și ghidați de instincte mai bune, se descurcă mai bine.

Stabilirea unor reguli nu implică un acord perfect cu partenerul/partenera, fie că este vorba despre ora de culcare, de permisiunea de a urmări un film cu vampiri sau de imperativul ca cel mic să mănânce toate legumele înainte să primească desert. Nu există un mod „corect” de a crește un copil. *Ceea ce contează este să vă respectați părerile reciproc și să adoptați reguli pe care le puteți tolera amândoi, chiar dacă nu vă mulțumesc perfect.* Apoi trebuie să fiți vegheați în mod consecvent la respectarea lor și la aplicarea consecințelor în urma nerespectării acestora. Dar, în același timp, este nevoie și să fiți flexibili, pentru a le revizui când este necesar.

Unul dintre motivele dificultății de a lucra în echipă în calitate de părinți este situarea partenerilor la poli opuși în situații de stres. El vrea să pună piciorul în prag, iar ea vrea să fie iubitoare și înțelegătoare. El cumpără doar mâncare organică și interzice zahărul, ea îi critică inflexibilitatea chiar de față cu copiii și le dă dulciuri pe ascuns. El crede că a refuza ceva copiilor este un lucru normal, care denotă maturitate, ea crede că înseamnă zgârcenie și dorință de control. El spune ceva, ea îl contrazice.

Când partenerii adoptă poziții total opuse privind creșterea copiilor, energia și conexiunea dintre ei ca parteneri se diminuează. Copiii nu vor suferi nici dacă mănâncă uneori dulciuri, nici dacă nu mănâncă; nu vor avea probleme dacă vor fi crescuți după anumite concepții

sau după unele opuse. Ceea ce îi va stresa și nemulțumi este să se afle la mijloc, între doi părinți care nu se pot pune de acord în ceea ce privește educația, regulile și consecințele nerespectării regulilor.
Stabilirea unor reguli nu implică un acord perfect cu partenerul/partenera.

Regula 73

NU ÎNCERCAȚI SĂ VĂ DESCURCAȚI SINGURI

O cauză ascunsă a stresului în căsnicie și în viața de familie este cramponarea de un model învechit de a crește copiii și de a funcționa ca familie. Poate că ai în minte imaginea unei familii care se așază la ora 18:30 la masă, pentru cină, și poartă conversațiile calme și civilizate, precum cele la care luai tu parte când erai copil - sau, cel puțin, la care ai fi vrut să iei parte.

Dacă așa ceva se întâmplă la tine acasă, cu atât mai bine. Dar dacă există o diferență mare între ce îți dorești și ce se întâmplă în realitate, trebuie să știi că nu ești singurul/singura. Vremurile s-au schimbat mult și modul de a petrece „timpul în familie” s-a schimbat și el.

Dr. Ron Taffel, unul dintre cei mai renumiți experți americani în domeniul creșterii copiilor, descrie astfel mesele luate „în familie”, în secolul XXI:

Chiar dacă membrii familiei sunt așezați la aceeași masă, este posibil ca fiecare să mănânce altceva - mâncare chinezească, pizza semi- preparată și încălzită la cuptorul cu microunde, salată cu sos hipo- caloric - și se află adesea în lumi total diferite. Jenny, care are 14 ani, trimite SMS-uri pe sub masă, în timp ce îi răspunde mamei la întrebarea despre temele de la școală. Bart, de 10 ani, roagă pe cineva să îi dea „sarea aia afurisită". Adelaide are 16 ani și își avertizează frații și mama să nu o enerveze, pentru că suferă de un sindrom premenstrual foarte accentuat... Jenny și mama încep o discuție aprinsă despre un concert care va avea loc în timpul săptămânii, iar Jenny promite să nu se întoarcă „mai târziu" de ora două sau trei dimineața.

I-am trimis această descriere prietenei mele, Jeffrey Ann, care are 61 de ani și este mama lui Alex, de 14 ani. Jeffrey Ann locuiește într-unul dintre fostele mele orașe de rezidență, Topeka, în statul Kansas, și m-am gândit că nu va fi pe aceeași lungime de undă cu descrierea lui Taffel, pentru că, după părerea mea, ea este un părinte de modă veche. Am fost surprinsă când mi-a spus că aceste rânduri au ajutat-o să depășească anumite așteptări inflexibile pe care le avea și care o frustrau ca mamă. Se supărase pe Alex pentru că refuza să mănânce ce mânca restul familiei, iar el îi spusese că prietenii lui mănâncă ce vor (familia lui Jeffrey Ann face parte din acel tip de familie, tot mai rar întâlnit, în care membrii iau cina împreună în majoritatea serilor, la ora 18:30). întrebându-și colegii, Alex aflase că era singurul care lua masa concomitent cu toată familia lui. Dacă nu ți se reamintește că trăim într-o eră diferită,

este posibil să vrei să îți controlezi copiii în cele mai mici amănunte, cu speranța ca aceștia să se conformeze unei imagini nerealiste privind viața de familie.

Nu susțin că tu și partenerul tău/partenera ta ar trebui să aveți o atitudine permisivă și să permiteți înjurăturile la ora mesei. Si nu ar trebui să renunțați la eforturile de a considera cina o oca- zie specială - fără telefoane mobile sau alte dispozitive -, dacă acest lucru este important pentru voi. Dar țineți cont că a fi părinte este un lucru mult mai complex în ziua de azi și că acest lucru face și căsnicia mai dificilă. Folosiți resursele disponibile, cum ar filucrările lui Ron Taffel despre ce înseamnă să crești copii în ziua de azi, dacă vă simțiți ancorați în ideile despre familie care erau valabile acum câteva decenii. Să nu credeți că vă puteți descurca singuri. Nu puteți.

Regula 74

NU ÎȚI TRANSFORMA PARTENERUL/PARTENERA ÎN „PERSONAJUL NEGATIV”

Iată un scenariu pe care probabil că Lai auzit pe stradă, la un moment dat: micuța Susie îl roagă pe tatăl ei să-i cumpere înghețată, iar el spune: „îmi pare rău, draga mea, nu pot să-ți cumpăr, nu mă lasă mama”. Tonul său sugerează că i-ar plăcea tare mult să îi cumpere o înghețată, însă trebuie să se supună soției. Se aliază discret cu fiica lui, în detrimentul soției și al căsniciei lor. Sau îi spune fetiței, mai puțin subtil: „Bine, îți cumpăr, dar nu-i spune mamei, că se supără pe mine”.

E în regulă ca micuța Susie să știe că mama ei are păreri mai stricte despre consumul de zahăr decât tatăl ei. Și e bine ca tatăl să fie de acord cu regula impusă de soție, dacă ea ține atât de mult la acest aspect. Dar, din moment ce a acceptat regula, trebuie să o respecte fără să facă așa încât mama să pară personajul negativ.

Dacă nu o poate respecta, trebuie să discute din nou problema cu soția lui. Poate să-i spună așa: „Uneori îmi este greu să impun regula «fără zahăr înainte de cină». Dacă ies la plimbare cu Susie și vrea înghețată, trebuie să pot decide în funcție de circumstanțe, chiar dacă există și regula de bază”. Este de datoria noastră să avem aceste discuții cu partenerul/partenera, nu să ne aliem cu copilul, de parcă am fi neputincioși în fața unui dictator. Chiar dacă partenerul/ partenera ține la o regulă mai mult decât noi, odată ce am acceptat să o respectăm, trebuie să ne asumăm decizia, nu să încercăm să ne punem bine cu

copilul, spunându-i - explicit sau implicit - că celălalt părinte e vinovat pentru dezamăgirea suferită.

Ai grijă la acest triunghi ascuns, care presupune să te apropii de copil, în detrimentul partenerului/partenerei. Fie că are 5 ani și vrea înghețată, fie că are 35 și vrea să se mute înapoi acasă („Mama spune că nu poți veni să locuiești cu noi, deși eu aș vrea"). Când nu ești de acord cu partenerul/partenera, spune-i ce crezi. („înțeleg că ești îngrijorat(ă) că John vrea să se mute la noi și nu are un plan de viitor, dar nu îmi place să-l refuz. Hai să alcătuim o listă a aspectelor cu care ar trebui să fie de acord înainte să revină, ca să te simți mai în largul tău cu ideea asta.") Nu fi prea permisiv, ca apoi să-i induci copilului ideea că ești ținut(ă) din scurt de un/o parte - ner(ă) dificil(ă).

Oricât de tentant ar fi să îl/o lași pe partener/ă să fie cel/cea care impune limitele și disciplina, asta va implica un cost atât asupra căsniciei, cât și a relației cu copilul. Partenerul/partenera va simți că ia singur/ă toate deciziile importante și va nutri resentimente. Chiar dacă vei părea personajul pozitiv pe termen scurt în fața copiilor, pe termen lung le transmiți mesajul că nu ești capa- bil(ă) să te comporți ca un adult. Fie nu te vor respecta, fie te vor lua drept model; unul pe care, de fapt, nu ar trebui să-l urmeze.

Ai grijă la acest triunghi ascuns, care presupune să te apropii de copil în detrimentul partenerului/ partenerei.

Regula 75

POARTĂ-TE FRUMOS CU MEMBRII FAMILIEI - MAI ALES CU BUNICII

Când apare un copil în familie, relațiile dintre membri

familiei se schimbă. Apariția copiilor crește importanța modului în care te porți cu ceilalți, mai ales cu părinții și cu socrii. Purtarea ta este hotărâtoare pentru imaginea pe care copilul și-o va forma despre familie și va influența felul în care se va purta el cu tine când va crește. Modul tău de a gestiona relațiile familiale este una dintre cele mai importante valori pe care le transmiți copiilor tăi. Copiii doresc ca toți adulții care contează în viața lor să se înțeleagă. De exemplu, dacă există disensiuni între tine și soacra ta, micuța Hannah este prinsă la mijloc. Nu va putea stabili o relație proprie cu bunica ei, independentă de sentimentele adulților unul față de altul. Copiii au nevoie de bunicii lor, chiar dacă îi văd rar și indiferent ce părere ai tu despre ei. Și sunt atenți mai ales la cum îți tratezi tu propriii părinți.

Nu îi poți păcăli pe copii tăcând și prefăcându-te că ești politicos. Dacă fierbi în tăcere pentru că soacra ta i-a adus băiatului tău de 11 ani un joc electronic, deși i-ai spus clar să nu îi cumpere „nimic tehnologie”, copilul va simți tensiunea. Chiar și cei mai mici dintre ei simt tulburările emoționale, iar unii sunt mai sensibili decât alții. Poate că emoțiile puternice pur și simplu trec neobservate pe lângă unul dintre copiii tăi, iar altul le absoarbe ca un burete.

încearcă întotdeauna să ai o atitudine pozitivă față de bunicii copiilor. Să fii calm și să te porți frumos cu bunicii nu înseamnă că orice este permis. Din contră, trebuie să discutați (fiecare dintre parteneri să discute cu părinții săi) atunci când aceștia procedează într-un fel care încalcă regulile de bază din casa ta. Adică trebuie să îți rogi mama

să respecte regula „fără tehnologie”, chiar dacă soția ta ține mai mult decât tine la acest aspect. Desigur, puteți vorbi amândoi cu socrii tăi, dar nu va fi de folos, dacă partenerul tău/partenera ta se face nevăzut(ă) și te lasă pe tine să reacționezi la nivel emoțional.

Ai grijă la acest triunghi relațional des întâlnit: două femei (soția și soacra ei) au o relație problematică, în timp ce bărbatul nu se amestecă (vezi *Regula* 105). Aceste triunghiuri maschează adevăratele conflicte, ceea ce îngreunează foarte mult identificarea și rezolvarea acestora. De exemplu, soacra poate fi supărată pentru că fiul ei s-a îndepărtat de ea, dar se descarcă pe noră. Iar soția e supărată pe soț pentru că el nu își înfruntă mama, dar această problemă nu iese la iveală pentru că ținta este soacra.

Oriunde există o soție și o soacră care nu se înțeleg există și un soț care nu ia atitudine ori în fața mamei, ori în fața partenerei lui. Dacă îți schimbi rolul în acest tip de relație, atunci căsnicia ta și toate celelalte relații familiale vor avea de câștigat.*Regula 76*

NU FI OBSEDAT(Ă) DE A FACE LUCRURILE BINE

Nu fi prea sever(ă) cu tine și cu partenerul/partenera dacă nu vă descurcați cu creșterea copiilor. In momentele de stres accentuat, nimeni nu este ferit de primejdia de a cădea într-un tipar familial disfuncțional. De ce ați fi voi o excepție?

în perioada în care scriam cartea *The Mother Dance,* am făcut un studiu informal, în care am inclus fete de vârsta liceului. Ce greșeli făcuseră mamele lor? Sintetizez peste 100 de comentarii și relatări în următoarea listă de șapte puncte. Fetele mi-au spus următoarele:

- mamele lor sunt prea ocupate pentru a se ocupa de ele sau, dimpotrivă, le dau prea multă atenție;
- mamele își exprimă emoțiile prea puternic sau, dimpotrivă, sunt prea distante;
- mamele sunt prea stricte și rigide sau, dimpotrivă, încearcă prea mult să le fie prietene și egale;
- mamele nu vorbesc destul cu ele sau, dimpotrivă, le spun prea multe („Mama îmi spune lucruri pe care nu vreau să le știu despre tata și apoi mă simt vinovată că nu ascult problemele ei”);
- mamele le mint sau, dimpotrivă, sunt mai sincere decât ar fi cazul;
- mamele nu au nicio pretenție de la ele sau, dimpotrivă,

iubirea lor este condiționată („Mama mi-a zis că nu m-ar iubi la fel de mult dacă aș fi lesbiană, ceea ce m-a făcut să simt că nu mă iubește deloc nici acum, pentru că, dacă m-ar iubi, m-ar iubi chiar dacă aș fi diferită”);

- mamele nu manifestă empatie față de ele sau, dimpotrivă, sunt prea empatice („Mama simte tot ce simt eu și nu suport asta: când sunt deprimată, e și ea deprimată; când prietenul meu s-a despărțit de mine luna trecută, m-am supărat foarte tare, apoi s-a supărat și mama, iar eu eram de două ori mai supărată - eram supărată și pentru că era ea supărată”).

Observațiile acestor adolescente ne reamintesc că părinților le este greu să nimerească „formula ideală”. Informațiile pe care ele ni le-au oferit ne pot ajuta să fim mai iertători cu noi înșine, când vine vorba de sarcina copleșitoare de a fi părinte.*Regula 77*

AMINTESTE-TI ACESTE ZECE SFATURI

PENTRU SUPRAVIEȚUIRE

1. *Nu încerca să faci totul de unul singur.* Suntem aici ca să ne ajutăm unii pe alții, iar odată ce apar copiii, tu și mariajul tău veți avea nevoie de tot ajutorul disponibil.

2. *Ferește-te de perfectionism ca de ciumă.* în unele zile meriți o medalie de onoare pentru simplul fapt că o scoți la capăt. Per- fecționismul este inamicul părinților de pretutindeni. Mamele, în primul rând, au tendința să se simtă vinovate pentru că nu ating niște standarde imposibile.

3. *Purtarea copiilor tăi nu te reprezintă.* Deși ai o influență asupra copiilor tăi, există numeroși alți factori care acționează asupra lor. Așa cum arată psihologul Ron Taffiel, copiii sunt complicați, iar a te simți vinovat(ă) pentru problemele lor este ca și cum te-ai simți vinovat(ă) că fiica ta este singurul copil din clasă care nu poate vedea la tablă fără ochelari.

4. *Nu încerca să prevezi viitorul copilului tău.* Viața lui/ei va lua multe întorsături surprinzătoare și neașteptate. Nu trebuie să crezi niciun expert care face predicții sumbre despre copilul tău. Nimeni nu îi poate cunoaște viitorul cu siguranță.

5. *Apariția copiilor îți va stârni cele mai inexplicabile*

sentimente. Așa cum a observat romanciera Fay Weldon: „Când nu ai copii, cel mai mare avantaj este că poți crede în continuare că ești o persoană cumsecade; după ce apar copiii, înțelegi cum încep războaiele”. Este normal să-ți detești copiii și partenerul/partenera din când în când. Doar că nu trebuie să dai curs acestui sentiment.

6. *Nu îți îndrepta excesiv atenția spre copil.* Dacă ești prea îngrijorat(ă) și stresat(ă) cu privire la copil, probabil că nu te concentrezi destul asupra altor probleme care îți solicită atenția - căsnicia ta, relațiile de familie sau dezvoltarea personală. Lărgește-ți orizonturile.

7. *Trăiește-ți viața (nu pe a altcuiva) cât de bine poți.* Modul în care relaționezi cu adulții din viața ta este unul din lucrurile importante pe care le vei transmite copiilor tăi.

8. *Păstrează relații frumoase cu familia ta de origine.* Dacă ai grijă de relațiile cu membrii familiei de care te-ai desprins, căsnicia și copiii tăi vor avea de câștigat. Același lucru este valabil dacă dezvolți o relație plăcută, cordială și respectuoasă cu familia partenerului tău/partenerei tale.

9. *Diminuează nivelul de stres și de anxietate.* încearcă să dobândești mai multă stăpânire de sine și calm interior. Când suntem îngrijorați și avem temeri, pierdem capacitatea de a ne bucura de momentul prezent și nu reușim să rezolvăm problemele eficient.

Așteaptă-te să intri în panică. Uneori, a urma regula precedentă este la fel de probabil precum a deveni astronaut. Anxietatea te va cuprinde. Creierul tău hiperactiv te va trezi la ora trei dimineața cu gânduri teribile despre viitorul copilului tău. Este normal. Nu îți trezi partenerul/partenera ca să vă îngrijorați împreună, deși ești îndreptățit(ă) să îi porți pică, deoarece doarme atât de adânc.

CAPITOLUL 8
Cunoaste-ti limitele
> >

Compromisurile sunt esențiale pentru o relație reușită. Așa cum spune un cântec al formației Rolling Stone: „Nu poți obține mereu ceea ce vrei”[6]. Lucrurile merg mai bine când partenerii sunt flexibili și iau în considerare și dorințele celuilalt.

Totuși, este la fel de important, să ai înțelepciunea de a ști când să nu cedezi și să nu fii de acord cu anumite aspecte. Să-i faci pe plac partenerului/partenerei nu este o idee bună dacă astfel îți încâlci valorile, prioritățile și credințele. Căsnicia are de suferit atunci când suntem atât de toleranți, încât nu avem nicio așteptare sau când acceptăm compromisuri care nu ne avantajează cu nimic. Uneori, trebuie să ne împotrivim situației existente, spunând „Ajunge!” (și să vorbim serios).

6 în original, *You Can t Always Get What You Want* (1969). *(N. tr)*

Ce înseamnă să vorbești cu adevărat? Un ultimatum ferm nu este unul dat la nimereală. Nu e o amenințare pe care o arunci la furie. („La naiba! Dacă mai faci asta o dată, plec!”) Nu e o ultimă încercare disperată de a-l/a o face pe partener(ă) să se schimbe. Nu este un mesaj confuz, în care spunem ceva („Nu mai pot să suport asta!”), dar facem altceva (continuăm să suportăm când lucrurile se calmează).Un ultimatum apare dintr-o întoarcere către sine, din a ști ce ți se cuvine, cât poți oferi și care sunt limitele toleranței tale. Adoptarea unei poziții ferme nu înseamnă dorința de a-1 schimba sau de a-1 controla pe celălalt (deși am vrea), ci este o încercare de menținere a demnității, a integrității, a stării de bine a propriei persoane. Limita vorbește despre tine: „Asta cred”; „Asta simt”; „Astea sunt lucrurile pe care pot să le fac și pe care nu pot să le fac”.

Nu poți simula sau împrumuta o poziție fermă de la prietena ta cea hotărâtă. Fiecare dintre noi are o limită proprie, deși poate că nu știm care este până nu suntem puși la încercare. Nu există o limită „corectă” pentru toată lumea. Deși nu ducem lipsă de persoane care ne sfătuiesc, nici prietena ta, nici terapeutul nu pot ști cât poți să oferi, să faci și să suporți în cadrul relației și ce schimbări ești dispus(ă) să faci în beneficiul tău.

Regulile din acest capitol abordează diverse poziții ferme: de la cele din viața de zi cu zi („Trebuie să faci curat în bucătărie”) până la ultimatumuri („Dacă situația nu se schimbă, nu cred că pot să mai continui în relația asta”). Analizează cu atenție fiecare regulă, pe măsură ce lucrezi la conturarea unui „eu” mai puternic în cadrul acelui „noi”

care este căsnicia. Această provocare reprezintă cheia pentru a avea atât o relație bună, cât și o identitate proprie.

Regula 78

ÎNCEPE CU SCHIMBĂRI MICI

Dacă ai făcut tot timpul compromisuri în favoarea partenerului tău/partenerei tale, până și o mică schimbare poate fi un pas important.

Stanley evita cu orice preț conflictul în căsnicia lui. Nu îi spunea soției sale nimic din ce ar fi putut stârni divergențe și ar fi deranjat acel „noi" aparent armonios. Nu își amintea când îi spusese ultima dată „Nu, nu sunt de acord", iar apoi să-și mențină ferm poziția.

Treptat, Stanley a început să se facă auzit. De exemplu, i-a spus soției că va purta blugii și cămașa pe care voia el să le îmbrace, în loc să urmeze regulile ei despre îmbrăcămintea adecvată pentru o anumită ocazie („Da, probabil că sunt îmbrăcat mai puțin elegant decât o cere petrecerea asta, dar astăzi prefer să mă îmbrac comod"). A început să comande mâncare la restaurant ignorând indicațiile ei. („Știu că locul ăsta e cunoscut pentru mâncărurile de pește, dar azi am chef să mănânc paste"). Dacă i-ar fi fost greu să facă cele de mai sus, ar fi putut începe cu schimbări și mai mici.

Căpătând încredere după ce s-a impus în câteva aspecte mai puțin importante, Stanley a făcut și o schimbare majoră. Ani la rândul, vorbise la telefon cu mama lui numai de la serviciu, pentru că soția sa nu o suferea și nu voia ca Stanley să țină legătura cu ea. Stanley făcuse acest lucru aproape în secret, ca să evite furia

soției. „Nu merită să ne certăm pe tema asta”, își spunea el.

Momentul în care Stanley a vorbit cu mama lui de acasă și s-a confruntat direct cu supărarea și criticile soției lui a fost un mare pas înainte. I-a spus că știe că mama lui e mai dificilă, dar că este mama lui și vrea să aibă o relație cu ea. Când au început contraatacurile („Va trebui să alegi între mine și ea!”), Stanley și-a menținut poziția cu fermitate („Vă iubesc pe amândouă și vreau să vă am pe amândouă în viața mea”). Atunci când soția lui a trecut la cuvinte urâte, numind-o pe mama lui Stanley „cățea afurisită”, și chiar mai rău, el i-a spus să înceteze. A zis: „Uite, mă interesează să aflu ce crezi despre mama, dar trebuie să încetezi cu înjurăturile și insultele”.

Nu trebuie să faci schimbări foarte ample pentru a te impune în relația ta. începe cu lucruri mici și avansează lent. Astfel, vei observa impactul fiecărei modificări asupra relației și vei vedea cum te descurci cu stresul pe care îl implică schimbarea. Poți să ții piept contraatacului partenerului/partenerei fără să te enervezi, fără să intri în defensivă și fără să te întorci la vechiul tipar?

Schimbarea ne inspiră teamă, chiar dacă o dorim și o provocăm intenționat. Unii oameni sunt prea ambițioși și încearcă să schimbe prea multe, prea repede. Ulterior, se pot simți copleșiți, ceea ce le oferă o scuză excelentă pentru a nu mai face nimic. Deseori, într-o căsnicie schimbarea adevărată - diferențele care fac diferența - are loc cu viteza melcului. Dar contează direcția schimbării, nu viteza.

Deseori, schimbarea adevărată într-o căsnicie are loc cu

viteza melcului. Dar contează direcția schimbării, nu viteza.

Regula 79

DOVEDEȘTE-I CĂ AI INTENȚII SERIOASE

Uneori, să iei atitudine doar verbal nu folosește la nimic. Trebuie să-i *arăți* partenerului/partenerei că ai intenții serioase, oricare ar fi problema în discuție.

Iată un exemplu recent din căsnicia mea. Vasele murdare se adunau în chiuveta din bucătărie. Era rândul meu să fac curat, iar Steve îmi spusese de mai multe ori că nu este de acord cu dezordinea de acolo. L-am tot ignorat, până mi-a spus că nu mai este disponibil pentru programul nostru obișnuit până nu fac curat. Așadar, deși eram nerăbdătoare să merg la film în acea vineri, Steve n-ar fi venit cu mine. Și nici nu m-ar fi ajutat, ca de obicei, dacă aveam nevoie de ceva.

Știam că vorbește serios, pentru că îl cunosc. Nu era nevoie să-mi țină o prelegere ca să înțeleg. în loc să mergem la film, el a cântat la chitară, iar eu am făcut curat, motivată de simțul echității, dar și de interesul propriu, pentru că aveam nevoie de ajutorul lui într-o problemă legată de computer și nici nu voiam să ies în oraș singură.

De obicei, Steve și cu mine nu rezolvăm problemele cu ultimatumuri referitoare ce putem suporta și ce nu. Nu ne stă în fire să tărăgănăm lucrurile sau să „intrăm în grevă” când nu ne place ce face celălalt. De obicei, buna-dispoziție, umorul și comunicarea ne ajută să depășim și divergențele minore, și problemele mai dificile.

Acestea fiind spuse, fiecare dintre noi știe că există o

limită, anumite comportamente pe care celălalt nu le va tolera mult timp.

Chiar dacă nu sunt exprimate clar, partenerii de cuplu știu, în general, cât poate suporta celălalt, așa cum copiii știu ce le este permis și ce nu. Și un partener de cuplu, asemenea unui copil, poate încerca să forțeze limitele până când celălalt spune „Ajunge!” și demonstrează că vorbește serios. Acolo se află limita fiecăruia.*Regula 80*

OFERĂ MAI PUȚIN

Stabilirea limitelor presupune să fim conștienți de câte putem face și oferi fără să ne simțim frustrați. Când partenerul/partenera nu înțelege cererea noastră de a oferi și el/ea mai mult, este important să găsim o modalitate de a economisi timp și energie. în căsnicie este important să spui clar: „Asta e tot ce pot face”.

Lisa a ajuns la cabinetul meu plângându-se de soțul ei, Richard, care refuza să o ajute cu treburile casei, deși amândoi aveau slujbe cu normă întreagă. Cum a reușit Lisa să oprească certurile permanente și să-și impună punctul de vedere?

Mai întâi, a ales un moment liniștit, când se simțea binevoitoare față de el. A spus: „Richard, știi că am o problemă cu munca pe care o fac în gospodărie. Pe de-o parte, sunt nemulțumită pentru că, după părerea mea, fac mult mai mult decât ar trebui. O problemă și mai mare este că sunt foarte obosită tot timpul și trebuie să găsesc o modalitate de a avea mai mult timp pentru mine”. Lisa l-a întrebat pe Richard ce crede despre acest aspect și i-a spus ce anume ar vrea să facă el. Richard a promis că se va strădui. Au trecut mai multe luni, dar el nu a făcut nicio schimbare.

Apoi a venit ziua în care Lisa a început să acționeze

conform celor spuse. A alcătuit o listă de treburi pe care ea le facea în continuare (de exemplu, o sufragerie și o bucătărie curate erau importante pentru ea, așa că nu voia să lase dezordinea să se instaureze acolo) și o listă de lucruri pe care nu mai voia să le facă și pe care spera să le preia Richard. Apoi i-a împărtășit planul lui Richard, care i-a pus răbdarea la încercare două luni, stând bosumflat, plângându-se și fiind mai leneș decât de obicei. Lisa a rămas fermă pe poziții, fără să se enerveze. A continuat să facă mai multă curățenie, pentru că o casă curată era mai importantă pentru ea decât pentru Richard, dar nu a mai făcut ceea ce spusese că nu va mai face.

S-a rezumat să gătească de trei ori pe săptămână și l-a lăsat pe Richard să se descurce singur în celelalte seri și când ajungea acasă târziu. Lisa a mai găsit și alte metode de a face economie de timp și energie. Dacă Richard invita prieteni sau colegi la cină, ea nu făcea cumpărături și nu gătea pentru această ocazie, deși dădea bucuroasă o mână de ajutor. I-a fost greu să îl lase pe Richard să bombăne, dar am asigurat-o că, din câte știu, nimeni nu a murit din asta. Richard a început să se implice din ce în ce mai mult, dar, chiar dacă nu ar fi facut-o, Lisa învățase să facă mai puțin.

Lisa a luat poziție în aceste aspecte dintr-un simț al responsabilității față de sine, nu ca să se revolte împotriva lui Richard. Și-a făcut cunoscută vulnerabilitatea și limitele („Sunt prea epuizată ca să mai continui așa”), ceea ce nu i-a fost ușor. Fiind prima născută a părinților și câștigându-și singură pâinea, nu îi stătea în obicei să spună ce îi

trebuie într-o manieră din care ceilalți să înțeleagă că are nevoie de ajutor. Faptul că a recunoscut că nu poate gestiona atât de multe sarcini a fost un pas important către construirea stării sale de bine.

Ia exemplu de la Lisa. Dar trebuie să fii conștient(ă) că schimbarea este un proces, nu se întâmplă deodată, nu se rezumă la o conversație în cadrul căreia vii cu o listă cu tot ce nu vei mai face. Ca de obicei, axează-te pe ce simți tu și vorbește despre tine. Dacă te axezi pe a critica partenerul/partenera sau dacă vrei să te „răzbuni" pe el/ea, este puțin probabil să schimbi ceva în bine.

Regula 81

FII CALM(Ă) ȘI MENȚINE-ȚI FERM POZIȚIA

Să iei atitudine nu înseamnă să-ți încrucișezi brațele și să dai sentințe pe un ton sumbru. Exprimarea unui punct de vedere nenegociabil vine dintr-o convingere interioară, din respectul față de sine, din conștientizarea drepturilor tale, și presupune curaj. Pentru a te face auzit(ă), poate fi nevoie să reduci volumul și intensitatea tonului vocii, în loc să-l ridici.

Dacă partenerul/partenera pare să nu te audă, primul lucru pe listă este să îți îmbunătățești relația. Apropie-te de el/ea cu afecțiune și înțelegere, urmează regulile din primele capitole, înainte să te grăbești să stabilești limite. Adu-ți aminte că partenerul/ partenera nu te va asculta cum trebuie dacă atmosfera în relația voastră este ostilă, critică și distantă. Fă ce ține de tine pentru a crea un ambient familial în care există dragoste și respect.

Găsește și aspectele pozitive, chiar dacă tu ești criticul.

Poți face o listă cu lucrurile pe care le apreciezi la partenerul tău/par- tenera ta, ca să poți începe cu aprecieri înainte să-i explici ce ai vrea să schimbe. Persoanele care comunică cel mai eficient sunt cele care pot aborda problemele fără încrâncenare și cu o atitudine pozitivă.

Regula 82

FII PREGĂTIT(Ă) SĂ FII PUS(Â) LA ÎNCECARE

Dacă adopți o poziție fermă, care pune sub semnul întrebării starea actuală a relației voastre, nu te aștepta să fii primit cu aprecieri și aplauze. Schimbarea autentică întâmpină rezistență, așa că pregătește-te să te confrunți cu acest lucru!

„Contraatacul” - tentativa conștientă sau inconștientă a partenerului/partenerei de a refuza schimbarea - este de așteptat în momentul în care încercăm să modificăm tiparul relației. Iată o scurtă teorie despre procesul schimbării.

Unul dintre voi doi dezvoltă un „sine” mai bine definit, mai independent, ia atitudine sau face ceva care schimbă rolurile și regulile sistemului. Neliniștea crește vertiginos. Apoi începe contraatacul: poți fi acuzat(ă) de comportament necinstit, egoist, că ești irațional(ă), sau, pur și simplu, că greșești. Se poate ca partenerul tău/partenera ta să devină nervos/nervoasă sau deprimat(ă). Acum începe să se manifeste rezistența ta la schimbare. Vei fi tentat(ă) să abandonezi, zicându-ți că partenerul/partenera este prea dificil(ă), fragil(ă), stresat(ă) sau deprimat(ă) ca să facă față schimbării pe

care o dorești. Concluzia: nu se schimbă nimic.

Misiunea ta nu este să previi contraatacul (e imposibil), ci mai degrabă să îl anticipezi și a te menține ferm pe poziții, fără să intri în defensivă sau să ataci. Așteaptă-te ca lucrurile să meargă mai rău înainte de a merge mai bine. Departe de a fi un motiv să renunți, această perioadă în care ești pus(ă) la încercare este o etapă din procesul schimbării.

Rosie i-a spus soțului ei, John, că nu mai poate ascunde de familie și prieteni faptul că el suferă de depresie, așa cum îi ceruse să o facă timp de aproape un an. „Aș prefera să le spui tu, dar, dacă nu poți, am s-o fac eu”, i-a zis Rosie. Și așa a făcut. I se părea, pe bună dreptate, că a trata o depresie ca pe un secret rușinos însemna ca John (și ea însăși) să nu primească ajutorul necesar. în plus, secretul o obliga să mintă și verbal, și prin omisiune, iar acest fapt o împovăra.

Atunci când Rosie le-a spus părinților lui John și câtorva prieteni apropiați despre depresia lui, acesta s-a înfuriat. Mergea de colo-colo prin casă, bombănind și amenințând-o că n-o să-i mai spună niciodată nimic, pentru că îi trădase încrederea. Inițial, Rosie a intrat în panică la ideea că nu făcuse decât să-i înrăutățească starea. Speriată și confuză, a bătut în retragere.

Am încurajat-o să îi acorde lui John timp să reacționeze și să nu confunde atitudinea lui de moment cu efectele pe termen lung ale schimbării. De asemenea, i-am reamintit motivele pentru care își schimbase poziția: starea de lucruri era insuportabilă pentru ea și nu credea că tăcerea

îl poate ajuta pe John. Spre lauda ei, Rosie a suportat furia lui John fără să intre în defensivă și fără să se simtă vinovată. în schimb, și-a expus din nou, cu sinceritate și blândețe, motivele pentru care făcuse ce făcuse:

John, înțeleg că ești supărat pe mine. Probabil că și eu aș fi, în locul tău. Dar m-am speriat foarte tare când am văzut că ești din ce în ce mai deprimat și nimic din ce ți-am sugerat să faci ca să te simți mai bine nu a fost de ajutor. Sunt atât de neliniștită, încât nu mai pot ascunde ceva atât de important față de oamenii care țin la noi. Și, Doamne ferește, dacă pățești ceva sau îți iei viața, nu mi-aș ierta niciodată faptul că nu am spus nimic. Am nevoie de mai multă lume alături de mine în această luptă. Sper să ne putem susține unii pe alții și să te susținem și pe tine.

Cu timpul, John a căutat ajutor specializat pentru depresia sa, deși a ajuns la prima ședință de psihoterapie doar pentru că Rosie aproape că l-a obligat să meargă. în cele din urmă, a înțeles atitudinea lui Rosie („Nu pot păstra un secret atât de mare”) drept o dovadă a iubirii și grijii pentru el, nu a trădării. însă chiar și dacă ar fi rămas supărat, Rosie a procedat corect. A luat o decizie bazată pe ce bunul-simț i-a transmis că trebuie să facă, nu pe teama de reacția lui John. A refuzat - pentru binele amândurora - să fie prizoniera depresiei lui.

Schimbarea autentică întâmpină rezistență - pregătește-te pentru acest lucru! *Regula 83*

GÂNDEȘTE ÎNAINTE SĂ ACȚIONEZI!

5 >

Nu te grăbi să adopți o poziție care nu este potrivită pentru tine. Chiar dacă cea mai bună prietenă îți spune „Refuză-1, pur și simplu.” sau „Nu-1 lăsa să se poarte așa cu tine.” amintește-ți că tu te cunoști cel mai bine.

Brenda, o clientă de-a mea, era foarte supărată din cauza lui Glen, soțul ei, care nu își muta cutiile cu cărți și alte mărunțișuri din garaj, unde le depozitase cu luni în urmă. Rezultatul era că mașina nu mai încăpea înăuntru. O prietenă de-a Brendei a sfatu- it-o să ia atitudine: „Spune-i că, dacă nu le mută până la sfârșitul lunii, le donezi unei instituții caritabile”.

Brenda a urmat sfatul și i-a dat soțului un ultimatum. Glen nu a mutat cutiile și, chiar în prima zi a lunii următoare, acestea dispăruseră. S-a înfuriat, iar Brenda s-a simțit extrem de vinovată. Remușcările i-au oferit scuza perfectă pentru a reitera comportamentul ei anterior, prin care se sacrifica prea mult pentru relația ei. în definitiv, urmase sfatul prietenei și nu făcuse decât să înrăutățească lucrurile.

Fusese „greșit” sfatul de a dona lucrurile? Nu neapărat. Poate că ar fi fost adecvat dacă prietena ei ar fi trebuit să îl aplice, dar nu a fost potrivit pentru Brenda. Dacă ea ar fi căutat în interiorul său, ar fi găsit o soluție care să i se potrivească mai bine din punctul de vedere al personalității și al valorilor sale. Poate că ar fi angajat pe

cineva să o ajute să mute cutiile în biroul soțului sau într-un spațiu de depozitare.

Sau poate că s-ar fi hotărât că nu este pregătită să facă nimic cu ele. Atunci când luăm atitudine în privința unui lucru, acest fapt antrenează și altele. Poate că Brenda nu se simțea pregătită să abordeze problema esențială din căsnicia ei, nu pe cea a cutiilor. Mai degrabă era vorba de faptul că soțul ei îi ignora tot timpul nemulțumirile și cererile justificate, ceea ce o făcea să se simtă singură în relație, fără un partener care să îi fie alături.

Dacă ne uităm la căsnicia altcuiva, calea „corectă” pare simplu de observat. Din interior, unde ne aflăm noi, adoptarea unei poziții ferme poate fi ceva copleșitor și dificil de realizat. Poate că la început e simplu, apoi o ceață coboară peste mintea noastră când partenerul/ partenera nu reacționează așa cum dorim. Uneori, însuși faptul de a-ți conștientiza confuzia sau decizia că nu ești gata să dai piept cu problemele din căsnicia ta sunt o dovadă de autocunoaștere.*Regula 84*

FII NECLINTIT(Ă) CA UN STEJAR ȘI FLEXIBIL(Ă) CA UN FIR DE IARBĂ

Limitele nu trebuie să fie săpate în piatră. Poți să reevaluezi problema în orice moment, dacă apar date noi. Să ai intenții serioase nu înseamnă că nu te poți răzgândi.

Când Annette și Elena au venit în cabinetul meu, la terapie de cuplu, Annette era gata să renunțe la relația lor de trei ani. Spunea că nu mai poate să tolereze faptul că Elena încă nu le spusese părinților ei că Annette este partenera ei de cuplu, nu cea mai bună prietenă și colega ei de cameră.

„Nu suport ideea că Elena tratează relația noastră ca și cum ar fi un secret rușinos”, mi-a spus Annette la prima noastră ședință. Decizia ei inițială fusese: „Dacă nu le spui până la Ziua Recunoștinței, eu plec”. După ce s-a mai calmat, și-a schimbat atitudinea: „Nu merg acasă la părinții tăi până nu le spui!” Apoi, ca o glumă (însă doar pe jumătate): „Poate că o să merg la ei de Ziua Recunoștinței și le spun chiar eu”.

Când le-am alcătuit arborele genealogic, a reieșit o

diferență izbitoare în tiparele familiale ale celor două. în familia lui Annette, întotdeauna era valabilă zicala „Sângele apă nu se face”. Familia era mereu mai importantă. Chiar dacă unchiul Charlie se alăturase unei secte religioase dubioase, făcea parte din familie și era invitat la toate evenimentele importante.

Dimpotrivă, în familia Elenei diferențele nu erau bine văzute. Dacă te certai cu un membru al familiei, era psoibil ca acea persoană să nu te ierte niciodată și să nu îți mai vorbească. De exem- piu, mama Elenei nu mai vorbise cu sora ei mai mare de opt ani, de la moartea mamei lor. Nu o iertase pentru că luase singură anumite decizii privind îngrijirea mamei lor.

Tatăl Elenei, pe de altă parte, se îndepărtase de toți frații lui când simțise că locul lui în cadrul afacerii de familie îi este uzurpat. De asemenea, nu mai ținea legătura nici cu fiul său dintr-o căsnicie anterioară. Acest tipar de rupere a relațiior se întindea pe cel puțin pe trei generații în urmă, de ambele ramuri ale familiei Elenei.

în ședințele de terapie, Annette a început să înțeleagă mai bine dilema Elenei, temerea ei că își va pierde familia dacă le va spune adevărul. Acest lucru nu înseamnă că a renunțat complet la cererile ei. A susținut că Elena *trebuie* să pregătească modalitatea de vorbi cu familia ei. Dar acum era conștientă că dezvăluirea trebuie plănuită atent și făcută strategic. A înțeles că este nevoie de timp.

Pentru Annette, modificarea atitudinii inițiale („Spune-le acum sau plec”) nu a fost un semn de slăbiciune sau de cedare. Dimpotrivă, a demonstrat capacitatea ei de a empatiza și de a fi flexibilă atunci când i s-a prezentat un

nou punct de vedere.

O pretenție din partea noastră poate să fie de neclintit, dar fără să fie rigidă. Chiar dacă pornim de pe o poziție care nu se poate negocia, apariția unor elemente noi ne poate face să ne reevaluăm gândurile și sentimentele. Să ai intenții serioase nu înseamnă că nu te poți răzgândi.

Regula 85

CÂND SĂ VORBEȘTI SI CÂND SĂ NU VORBEȘTI DESPRE DIVORȚ

Nimic nu îți va măcina relația mai repede decât să aduci vorba despre separare și divorț în momentul în care vă certați. Căsniciile au multe suișuri și coborâșuri, iar în timpul perioadelor „proaste” e mai bine să eviți să-ți exprimi scepticismul privind viitorul relației voastre. Gândurile negative, în special când sunt exprimate, tind să devină profeții autoîmplinite. Dacă sunteți deja căsătoriți, faceți tot posibilul să vă salvați relația.

Acestea fiind spuse, dacă te gândești serios la separare sau la divorț (și nu doar în timpul certurilor), trebuie să vorbești despre asta. Este necesar ca toată lumea să cunoască miza dacă nu își schimbă comportamentul. Ești dator/datoare să fii sincer(ă) cu partenerul tău/partenera ta, ca celălalt să poată decide în cunoștință de cauză dacă relația înseamnă destul pentru el/ea, încât să facă schimbările necesare (să își găsească o slujbă, să te ajute la treburile casei și la creșterea copiilor, să își trateze dependențele, să se poarte frumos cu tine).

Am avut drept pacienți la cabinet multi bărbați devastați de faptul că partenera îi părăsise „din senin”.

Totuși, femeile au impresia că și-au exprimat supărarea și nemulțumirea foarte mult timp. Adeseori, ambele părți au dreptate. El nu a ascultat destul, iar ea nu a vorbit destul de clar. Poate că femeia s-a plâns de multe ori, dar a continuat să accepte „starea de lucruri pe care nu și-o mai dorea”, în loc să transmită clar că situația nu mai poate fi ignorată.

Nu este corect să aduci vorba despre divorț când ai luat deja hotărârea și când, indiferent ce schimbări ar mai face partenerul/ partenera, este prea târziu. O căsnicie se poate schimba în bine mai des decât crezi, așa că reține: nu vorbi despre separare și despre divorț când ești nervos/nervoasă sau când de fapt nu ai de gând să divorțezi sau să părăsești relația. Dacă te gândești serios la aceste variante, vorbește cu partenerul/partenera înainte de a lua o decizie irevocabilă. Următoarea regulă te învață cum să aduci vorba despre divorț, dacă acest lucru este necesar.*Regula 86*

CÂND EMIȚI UN ULTIMATUM, ASIGURĂ-TE CĂ EȘTI BINE ÎNȚELES/ÎNȚELEASĂ

Atunci când spui „Dacă lucrurile nu se schimbă, nu sunt sigur(ă) că mai pot continua această relație", nu mai există cale de întors. Dacă într-adevăr nu mai poți suporta, trebuie să exprimi acest lucru cât mai clar posibil, pentru ca partenerul/partenera să înțeleagă.

Uneori, el/ea nu își poate închipui că o să pleci cu adevărat pentru că de-a lungul timpului te-ai plâns și ai amenințat de multe ori, dar nimic nu s-a schimbat. Când relația este într-adevăr în pericol, trebuie să abordezi problema total diferit. în primul rând, trebuie să fii sincer(ă) cu tine însuți/însăți, ceea ce nu este ușor. Apoi trebuie să fii sincer(ă) cu partenerul/partenera; asta poate însemna să-i scrii de mână câteva rânduri (nu trimite e-mailuri sau SMS-uri despre subiectele delicate, te rog).

Iată povestea lui Ruth, care a venit la cabinetul meu pentru că, așa cum mi-a spus, „Sunt căsătorită cu o

persoană dependentă de sex". Descoperise că soțul ei, Bill, avusese patru relații extraconjugale în cei zece ani de când erau căsătoriți și bănuia că avusese mult mai multe aventuri atât pe plan emoțional, cât și fizic, după ce îi verificase e-mailurile și îi monitorizase deplasările. Amândoi căzuseră de acord că dependența lui de sex îl făcea vulnerabil și era incapabil să aibă cu femeile relații care să nu se transforme în aventuri emoționale sau sexuale. Bill mergea la terapie individuală și de grup, cu un psiholog specializat în această problemă.

în primele ședințe de terapie, Ruth a vorbit mai mult despre dependența lui Bill decât despre problemele proprii. Era la curent cu ce se scrisese despre acest subiect și deseori îi dădea lui Bill atât materialele care i se păruseră interesante, cât și sfaturi. „îl iubesc", mi-a spus ea. „Uneori sunt furioasă, alteori sunt tristă, dar știu că persoanele dependente de sex sunt adesea incapabile să se controleze."

Treptat, Ruth a încetat să se mai erijeze în expert referitor la comportamentul lui Bill și a început să se concentreze asupra stărilor ei. A trebuit să ia o decizie foarte grea: dacă nu s-ar fi schimbat nimic, cât ar mai fi putut trăi în acest fel? Un an? Cinci ani? Zece? Pentru totdeauna? S-a gândit dacă ar putea să tolereze comportamentul lui Bill, cu toate că suferea din această cauză. Să își vadă de viață ar fi însemnat să renunțe la eforturile inutile de a-1 schimba, de a-1 critica, de a-1 educa, de a-1 ține sub observație sau de a-1 dădăci pe Bill. în schimb, dacă nu mai putea suporta, trebuia să găsească o modalitate de a-1 face pe Bill să înțeleagă că vorbește

serios. în cele din urmă, a decis în favoarea ultimei variante.

Când Ruth a conștientizat că nu mai poate rămâne într-o căsnicie non-monogamă, nu a mai contat dacă purtarea lui Bill era cauzată de hormoni, de biochimia cerebrală, de traumele din trecut sau de fazele lunii. Nu a mai contat dacă problema se numea „dependență de sex" sau „varză murată". Ce a contat a fost că suferea prea mult ca să mai continue acea căsnicie. Când decizia a fost clară, și-a exprimat punctul de vedere într-un limbaj de tip *Eu,* de-a lungul câtorva conversații, fără să îl critice sau să îl învinovățească pe Bill. De asemenea, i-a scris următorul bilețel:

Dragă Bill,

îți scriu aceste rânduri pentru că nu sunt sigură că înțelegi cu adevărat ce spun. Am pomenit de multe ori despre divorț, așa încât poate ți se pare că e doar o amenințare, la fel ca celelalte, însă nu este adevărat. Trebuie să te hotărăști dacă poți să fii monogam și fidel.

Știu sigur că, dacă nu reușești, nu mai pot continua așa mult timp. Pe o scară de la unu la zece, sunt la nivelul nouă privind hotărârea de a divorța. Dacă nu se schimbă nimic și descopăr o altă aventură emoțională sau sexuală de-a ta, am de gând să sun un avocat și să încep demersurile.

Cu dragoste,

Ruth

Bill a continuat să se comporte ca până atunci și Ruth și-a respectat planul. Nu a putut să-și salveze căsnicia, dar a putut să-și salveze demnitatea. I-a transmis foarte clar lui Bill ce avea de spus. Deși divorțul a durut foarte tare, până la urmă a fost mai puțin dureros decât să rămână într-o

căsnicie care îi distrugea stima de sine.

Cele mai multe dintre problemele pe care le întâmpinăm într-o căsnicie nu sunt atât de grave, dar stabilirea unei limite clare este mereu dificilă. în primul rând, trebuie să fii tu însuți/ însăți convins(ă) că ai luat decizia corectă. Dacă nu reușești să transmiți mesajul dorit de-a lungul câtorva conversații, recurge la un bilet scris de mână și nu depăși două paragrafe. Dacă vrei să te faci înțeles/înțeleasă, exprimarea concisă este importantă.*Regula 87*

POȚI TRĂI ȘI FĂRĂ PARTENERUL TĂU/ PARTENERA TA

Ca să poți lua atitudine - chiar și în probleme minore -, trebuie să fii convins(ă) că poți trăi și fără partenerul tău/partenera ta, dacă este cazul. Cele mai puternice relații sunt cele dintre două persoane care pot trăi unul fără celălalt, însă nu o doresc.

Nu vreau să spun că orice luare de atitudine în problemele importante va duce la separare sau divorț. Din contră, relațiile eșuează mai ales când *nu* încercăm să rezolvăm problemele și *nu* îi atragem partenerului atenția asupra faptului că se poartă nedrept sau iresponsabil. Abilitatea de a ne cunoaște clar valorile, credințele și scopurile în viață, și apoi de a acționa în concordanță cu acestea este baza oricărei căsnicii solide.

Acestea fiind spuse, este greu să gândești limpede într-o relație care ți se pare indispensabilă pentru supraviețuirea ta. Să facem o paralelă cu locul de muncă. Dacă nu ești mulțumit(ă) de condițiile de la serviciu, te poți adresa șefului și să îi ceri o schimbare. Poți să-ți

exprimi părerea despre cerințele nerealiste sau incorecte și să spui ce ai vrea să fie diferit. Dar nu poți adopta o poziție care nu se pretează la negocieri („Pur și simplu nu pot îndeplini sarcinile suplimentare pe care mi le-ai dat”) dacă nu știi că poți supraviețui din punct de vedere economic și emoțional fără acel loc de muncă. O căsnicie nu face excepție de la această regulă.

Să vorbim serios este înspăimântător. Dacă luăm atitudine față de o problemă relativ neimportantă ne vom simți, poate, obligați să abordăm și alte probleme din relația noastră. Pe măsură ce ne este tot mai clar ce putem accepta și tolera, partenerul nostru/ partenera noastră își va consolida și el/ea părerea despre ce va face și ce nu va face. Când trecem de la lamentări sterile la revendicări clare, începem să ne vedem atât pe noi, cât și pe partener/parte- neră în altă lumină.

Dacă partenerul/partenera îți dă de înțeles de-a lungul timpului (prin fapte, dacă nu prin cuvinte) că mai degrabă divorțează, decât să își trateze dependența, să își caute de muncă, să spele vasele, e posibil să trebuiască să faci niște alegeri dificile. Pleci? Rămâi și te schimbi tu? Dacă da, ce anume schimbi? Răspunsurile nu vor apărea ușor.

Deși nu este util să deschizi prea repede discuția despre divorț, *este* util să știi în sinea ta că *poți* să te descurci singur(ă). Dacă nu crezi că poți, investește în dezvoltarea ta și în strângerea legăturilor cu familia și prietenii; este o idee bună chiar dacă rămâneți împreună, chiar dacă nu. Nicio căsnicie nu progresează dacă este clădită pe frică. Cele mai reușite căsnicii sunt parteneri- atele în care fiecare dintre parteneri se dedică celuilalt din

proprie inițiativă.

Cele mai puternice relații sunt cele dintre doi oameni care pot trăi unul fără celălalt, însă nu o doresc.

Regula 88

DACĂ PARTENERUL/PARTENERA TE PĂRĂSEȘTE, URMEAZĂ ACEST PLAN

Poate că tu ești cel/cea luat(ă) pe nepregătite de faptul că partenerul/partenera ți-a dat un ultimatum sau chiar a luat o decizie finală. Este devastator când celălalt ne anunță că vrea să divorțeze sau să locuiască în altă parte o vreme, ca să se gândească în liniște la ce are de făcut.

în acest caz, te poți simți tentat(ă) să încerci o împăcare. Poate că dorești să îi trimiți mereu SMS-uri sau să îi lași mesaje vocale pe telefon, pentru a îl/o convinge să se întoarcă sau să discutați mult, ca să-i înțelegi mai bine decizia. Sau îi vei promite că vei face toate schimbările pe care ți le-a cerut înainte. Emoțiile te vor împinge să îți exprimi deschis nevoia de celălalt și disperarea pe care, cu siguranță, o simți. Mesajul tău va arăta cam așa: „Te iubesc, nu pot să trăiesc fără tine, ai grijă de mine, sunt devastat (ă). Te rog, întoarce-te”.

Sigur că partenerul/partenera trebuie să știe că suferi și că ești vulnerabil(ă), dar, odată ce i-ai spus acest lucru, nu este util să o mai repeți. Dacă ești prea insistent(ă), se va îndepărta și mai mult. Dacă vrei să îl/o aduci înapoi sau, cel puțin, să îți acorzi șanse maxime de a-ți salva căsnicia, trebuie să procedezi altfel. Iată cum.

Recitește regulile pentru persoanele insistente, din Capitolul 4. Este nevoie de mult curaj și de multă voință ca o astfel de persoană să se poarte mai detașat. Cere tot

sprijinul de care ai nevoie de la familie și prieteni - *nu* de la partener(ă). Poate vei considera că este o idee bună să mergi la psiholog, pentru a avea încă o oportunitate de a-ți exprima suferința și de a primi ajutor. în aceste momente, nimic nu este mai important decât să ai grijă de tine și să înveți să îți stăpânești emoțiile.

în al doilea rând, trebuie să ai puterea de a respecta nevoia partenerului tău/partenerei tale de a fi singur(ă). Nu implora, chiar dacă trebuie să te prefaci din răsputeri că ești o persoană matură, care își vede mai departe de viață. Dacă emoțiile tale sunt prea puternice și nu poți face acest lucru față în față, scrie-i un bilețel.

Iată ce a scris unul dintre clienții mei:

Dragă Jill,

îmi pare rău că te-am bătut la cap și că nu ți-am respectat nevoia de spațiu personal. Simt că încep să mă schimb. Am început să merg la psiholog și primesc ajutorul de care am nevoie. Această criză m-a făcut să mă analizez atent și să înțeleg cum am contribuit la problemele din căsnicia noastră. Sunt conștient că momentan trebuie să mă concentrez asupra problemelor mele. Te susțin în orice vrei să faci și vreau să știi că o să fiu bine și că am grijă de mine. Te iubesc și sper să ne putem repara căsnicia. Când ești pregătită să vorbim, anunță-mă.

Cu dragoste, Tim

înainte ca Tim să trimită această scrisoare (nu e-mail!), obișnuia să-i lase lui Jill zilnic câteva mesaje pe robotul telefonului, îi trimitea e-mailuri lungi, ruga prietenii să îi vorbească în numele lui. Avea o dorință stringentă să „lupte din răsputeri” ca să o recucerească și mi-a spus că este convins că o discuție cu el ar face-o să se răzgândească. Dar abia această scrisoare, cât și faptul că

Tim a început să se ocupe de viața lui i-au atras cu adevărat atenția lui Jill. Și-a amintit părțile bune ale căsniciei lor și a început să își reanalizeze decizia de a divorța.

O asemenea scrisoare poate părea falsă, dar este cea mai bună modalitate de a te preface că ești bine. Mai târziu, Tim a înțeles că cele scrise erau, de fapt, complet adevărate. El chiar avea nevoie să se ocupe de dezvoltarea proprie, Jill avea cu adevărat nevoie de spațiu personal. Tim avea să se descurce și singur, deși în acel moment părea imposibil.

E nevoie de o disciplină de fier ca să spui mai puțin, când ai dori să spui mai mult, să nu fii insistent(ă) când simți nevoia disperată să fii, să te ocupi de tine însuți/însăți, iar partenerul/ partenera să vadă că îți continui viața. Pentru a respecta această regulă, va trebui să înoți împotriva curentului emoțiilor, pentru că nimic nu ne face să ne simțim mai vulnerabili decât iminența destrămării unei relații. Răsplata este că vei deveni un om mai puternic, indiferent dacă vei putea sau nu să îți salvezi căsnicia.

CAPITOLUL 9

Ajută-ți căsnicia să supraviețuiască copiilor vitregi

Ai simțit vreodată că un cuplu care crește și educă copii vitregi ar trebui să primească o medalie de onoare? Bine, poate exagerez, dar, ca un mariaj să funcționeze când există copii vitregi în ecuație, este nevoie de curaj, tărie de caracter și tact în momentele tensionate. Atunci când unul dintre voi sau amândoi aveți deja copii, este mai greu decât orice ți-ai închipui, în momentul în care ai decis să formezi un cuplu. Adaug o dedicație specială pentru mamele vitrege, a căror situație este cu adevărat delicată.

O avertizare despre acest capitol: în timp ce îl citești, poți avea impresia că mănânci o porție de ficat prea uscat, cu garnitură de varză de Bruxelles. Dar, când spun lucrurilor pe nume, scopul meu este unul nobil: căsniciile în care există copii vitregi au mari șanse să fie armonioase și să înflorească dacă miturile și neadevărurile care le înconjoară sunt combătute. Așadar, iată adevărul.

Atunci când într-o căsnicie există copii din relații anterioare, toate persoanele implicate vor avea dificultăți. Competiția, gelozia, conflictele interne privind loialitatea și adversarii din propria casă și din afara acesteia sunt la ordinea zilei. Nu este de mirare că relația de cuplu devine tensionată, chiar dacă partenerii se străduiesc să o facă să funcționeze. Și nu ajută deloc faptul că majoritatea sfaturilor date de persoanele specializate pleacă de la premisa că o familie recompusă poate funcționa conform acelorași principii ca o familie nucleară. Nu e posibil - cel puțin, nu fără mari dificultăți. De fapt, dacă veți încerca să modelați o familie recompusă după imaginea unei familii nucleare, căsnicia voastră va fi supusă unei presiuni teribile. Cuplurile cu copii vitregi au nevoie de roluri și de reguli diferite pentru a se descurca.

Conștientizarea complexităților unei asemenea familii nu înseamnă că familia recompusă este inferioară uneia nucleare sau că micuții nu se pot dezvolta corespunzător. O astfel de familie recompusă, dacă este funcțională, poate ajuta la dezvoltarea tuturor membrilor săi. Deși provocările sunt multiple, există numeroase căsnicii funcționale, fericite și înfloritoare și în acest context. înarmați cu ajutor, cunoștințe adecvate și hotărârea de a respecta regulile din acest capitol, puteți avea o astfel de căsnicie.

Ideea de bază a majorității regulilor este că mamele și tații vitregi trebuie să facă doar ce este omenește posibil și nu mai mult, iar mamele și tații biologici trebuie să ia atitudine și să se ocupe de propriii copii. Desigur, toate

acestea vor fi mai ușor de făcut dacă suferința și furia provocate de destrămarea relațiilor anterioare au fost depășite complet și dacă tu și partenerul îi tratați cu respect pe adulții care se ocupă de copiii din familie, chiar dacă acești adulți nu se poartă foarte bine. Ca toate celelalte lucruri care merită aplicate, și acestea sunt mai ușor de zis decât de făcut.

Jumătate dintre căsătoriile încheiate în fiecare an sunt recăsă- toriri și unul din trei copii locuiește, la un moment dat, cu un părinte vitreg. Le mulțumesc Monicăi McGoldrick și lui Betty Carter, pioniere în domeniul terapiei familiale, pentru că mi-au explicat care sunt provocările specifice din cuplurile recăsătorite care au copii vitregi. Regulile care urmează sunt oglinda învățătu- rilor lor, pe care vreau să le transmit mai departe.*Regula 89*

RENUNȚĂ LA IDEEA „INTEGRĂRII”

Unora dintre colegii mei le place mult sintagma „familie integrată” („adăugați copiii și amestecați”). Dar există o problemă: familiile nu se pot amesteca perfect. Desigur, viața e mai simplă când copiii vitregi sunt deja la casele lor în momentul în care vă recăsătoriți sau când sunt atât de mici, încât aveți mult timp la dispoziție pentru a clădi o relație personală cu ei. Dar lucrurile într-o familie recompusă sunt de cele mai multe ori mult mai complicate. De obicei, este nevoie între trei și cinci ani pentru ca toți membrii familiei să se adapteze. în loc să vă simțiți „integrați”, e posibil ca ție și partenerului tău/partenerei tale să vi se pară că ați fost amestecați cu blenderul.

E mai bine să acceptați complexitatea situației. Când două persoane alcătuiesc un cuplu sau se căsătoresc pentru prima dată, fiecare dintre ele aduce în relație obișnuitele probleme emoționale din familia de origine. Când îți formezi o familie pentru a doua oară, aduci și problemele din prima căsnicie și din finalul ei dureros, fie prin divorț, fie prin moartea partenerului/partenerei. Dacă

acum ești mamă vitregă, toată lumea se așteaptă să ai grijă de copiii soțului tău la fel ca de ai tăi, pentru că „asta fac femeile”. Dacă ești tatăl biologic, este posibil să te simți afectat de tensiunea dintre soția și copiii tăi - sau dintre actuala și fosta soție - și să nu știi cum să rezolvi situația. Dacă ești tată vitreg, vei fi tentat să adopți o atitudine autoritară față de copiii soției tale, atitudine care nu va fi deloc apreciată.

Renunță la iluzia că toți copiii și adulții se vor simți imediat „ca acasă” în noua familie,. în loc să dai vina pe o anumită persoană pentru această situație, încearcă să înțelegi că faci parte dintr-un sistem foarte complex în care până și un călugăr zen și-ar pierde calmul. Ia-o încet, încearcă să ai răbdare, așteaptă-te la momente tensionate și renunță la visul unei familii „perfect integrate”.*Regula 90*

NU CÀUTA APROPIEREA CU ORICE PREȚ

Consolidarea unei noi familii cere timp. în fazele incipiente ale traiului într-o familie recompusă, atât mamele, cât și tații vitregi trebuie să știe să fie rezervați. De exemplu: dacă înainte să vă căsătoriți soția ta își petrecea timpul într-un anumit fel cu fiul ei cu ocazia zilei lui de naștere, e bine să o încurajezi să facă acest lucru în continuare - doar ei doi -, în loc să insiști să li te alături. Cu timpul, puteți crea obiceiuri noi, la care să participe toată familia.

Dacă există un adolescent în casă, este și mai important să fii rezervat(ă). Mai ales adolescenții sunt derutați de necesitatea de a se apropia de noii membri ai familiei, pentru că încearcă să se îndepărteze de cei din familia anterioară. Așadar, dacă ai gătit o cină delicioasă, iar copiii adolescenți ai soțului tău preferă să mănânce în oraș cu prietenii, nu te supăra pe ei. Și nici nu te supăra pe el pentru le permite acest lucru. Dacă nu este un eveniment special, la care trebuie să participați toți, pune comportamentul lor pe seama vârstei. Lasă restul de mâncare în frigider, ca să poată gusta și ei când se întorc,

și nu considera absența lor un atac la persoană.

Una dintre cele mai grele situații pentru o femeie este să aibă o fiică vitregă adolescentă. îi va fi extrem de loială mamei sale naturale și este posibil să își fi asumat misiunea de a avea grijă de tatăl ei după divorț, în special dacă este și soră mai mare. Dacă intri într-o familie în care soțul tău are o fiică adolescentă, este mai bine ca așteptările tale privind apropierea emoțională de ea să tindă spre zero.

Este important să fii rezervat(ă).*Regula 91*

MAME VITREGE, NU ÎNCERCAȚI SĂ FIȚI MAME!

Sintagma „mamă vitregă” este încărcată de sensuri greșite. „Vitreg” ne duce cu gândul la „orfan”, ceea ce sugerează că eticheta de „mamă vitregă” are o conotație negativă, lucru ilustrat și de poveștile pentru copii. însă adevărata problemă cu această sintagmă este cuvântul „mamă”.

Femeile se căsătoresc pentru că s-au îndrăgostit de un bărbat, nu pentru că doresc neapărat să fie mamele cuiva. Și cel mai importat: nicio femeie nu poate deveni mamă instantaneu, când intră într-o familie cu un trecut propriu. Rolul de mamă - orice fel de mamă - nu poate fi oferit automat unei femei când se căsătorește cu un bărbat care are copii.

Este benefic pentru căsnicia ta să fii conștientă de absurditatea așteptărilor de acest fel și de problemele pe care le creează. Cu cât noua soție se străduiește mai tare să fie mamă, cu atât mai multă rezistență vor opune copiii ei vitregi și mama lor biologică. Tendința bărbatului să se cufunde în muncă va fi mare, mai ales dacă trebuie să susțină două familii. Terenul va fi propice pentru ca mama biologică și mama vitregă să se învinuiască reciproc.

în tot acest timp, copilul este prins între două femei care îndeplinesc rolul de mame având o atitudine ostilă, iar mama vitregă poate fi ținta manifestărilor răutăcioase ale copilului, când este stresat. Tatăl, pe de altă parte, se simte prins la mijloc și nu știe ce să facă pentru a îmbunătăți situația. Căsnicia suferă, ceea ce nimeni nu anticipase, pentru că toți se înțelegeau de minune înainte

ca noua prietenă să devină soție și, astfel, mamă.

Trebuie să fii conștientă că, de obicei, copiii nu își doresc un nou părinte. Ei nu caută o mamă sau un tată. Când sunt întrebați ce fel de relație vor să aibă cu noul soț sau noua soție a părintelui lor, ei preferă o relație de prietenie - un fel de unchi, mătușă, antrenor de sporturi de echipă sau un tovarăș de suflet. Nimeni nu înlocuiește niciodată un părinte, chiar dacă acesta a murit, este absent sau se află în închisoare.*Regula 92*

RENUNȚAȚI LA ROLURILE TRADIȚIONALE ALE FEMEILOR ȘI ALE BĂRBAȚILOR

Iată un adevăr: multe familii vitrege suferă din cauza așteptărilor privitoare la roluri. Chiar și în cele mai emancipate și moderne cupluri aceste așteptări pot exista la nivel inconștient, devenind active imediat ce căsătoria are loc. Trebuie să le combați, dacă vrei să-ți consolidezi căsnicia.

Potrivit terapeutului de cuplu Betty Carter, atunci când un cuplu heterosexual tipic e pe cale să se recăsătorească există tendința ca ambii să gândească astfel:

El: „Minunat, mă însor din nou! Copiii mei vor avea o mamă nouă și vom fi iar o familie adevărată!” (Traducere: „Eu o să muncesc, ea o să-mi crească copiii și vom arăta ca o familie normală”.) Sau, mai rău, își spune: „Grozav! Copiii mei vor avea o mamă cumsecade, care o să-i crească mai bine decât scorpia egoistă și nepăsă- toare de care am divorțat”.

Ea: „Grozav, mă mărit din nou! Acum va avea cine să aibă grijă de mine și de copii, pentru că abia mă descurcam cu pensia alimentară de la tatăl lor. O să am

grijă și de fetele lui, pentru că am un program flexibil, iar el lucrează așa de mult! în plus, e evident că nu știe să le disciplineze. Bietele micuțe n-au avut o mamă care să le dea atenția necesară, așa că, dacă mă străduiesc, pot să le ofer ce au nevoie”.

Aceste așteptări tradiționaliste pot fi un dezastru pentru orice căsnicie. Cum să nu le dai curs? în primul rând, tatăl își poate disciplina singur copiii și se poate ocupa de aspectele zilnice ale rolului de părinte, chiar dacă pare mai simplu să lase acest aspect în seama soției lui. Bărbații trebuie să fie conștienți că lăsarea responsabilităților de părinte în seama noii soții îi va determina pe copii să le perceapă ca pe un personaj negativ și să se revolte. Iar mamele pot contribui financiar în gospodărie, chiar dacă vor câștiga mai puțin decât bărbații. Sfatul este bun și pentru familiile nucleare, dar așteptările privind rolurile în casă își pun în mod special amprenta pe familiile recompuse.

Chiar și terapeuții cu experiență pot să cadă în capcana modului tradițional de a gândi, care susține că bărbatul nu trebuie să se poarte ca un părinte dacă soția sa este prezentă. îmi amintesc de un cuplu care avea probleme familiale mai ales din cauza faptului că bărbatul pleca des în delegație. Soția lui (de aproximativ un an) trebuia să aibă grijă de cei trei băieți ai lui (copiii ei vitregi), care se purtau mereu urât când venea ora de culcare.

Când bărbatul a insistat că nu are ce să facă în privința orei de somn, pentru că este adesea plecat, am dat din cap aprobator. însă mi-am amintit brusc ce îi spusese

terapeutul Betty Carter unui tată aflat într-o situație similară, în urmă cu aproape un deceniu, întrebase pe tonul ei dezarmant: „De telefoane ai auzit?”

Trezită la realitate de această amintire, i-am dat tatălui misiunea de a-și suna copiii în fiecare seară când era plecat, să îi întrebe cum le-a mers la școală, să le spună ce așteptări are privind ora de somn și să insiste ca aceștia să se poarte frumos și respectuos cu mama lor vitregă când le spune că este timpul să meargă la culcare. Toate relațiile în familie, în special cele dintre soți, s-au îmbunătățit semnificativ din momentul în care s-a procedat astfel.

Regula 93

TAȚI VITREGI, DAȚI INDICAȚII DIN CULISE!

Să fim cinstiți: misiunea unui tată vitreg nu este ușoară. Dacă vrei să îți influențezi în bine căsnicia, trebuie să fii amabil și interesat de copiii tăi vitregi și să te implici în activitățile și proiectele lor. Dacă doresc să petreacă timp cu tine, fără mama lor, fa-o. Dar trebuie să înțelegi că nu e bine să îți impui autoritatea în fața copiilor soției tale, oricât de mult i-ai iubi și oricât de obișnuit ai fi să conduci. Autoritatea de părinte se câștigă în timp. încearcă să-ți susții soția și să te implici discret - dacă și când ea dorește acest lucru. E cheia pentru a face ca măcar *această* căsnicie să funcționeze.

Ai încredere în capacitatea soției tale de a-și crește copiii așa cum e mai bine pentru ea. Desigur, poate că se chinuie să îl disciplineze pe micuțul Jonny, dar mușcă-ți limba și stai deoparte. Dacă, de exemplu, îl cheamă la masă, dar el rămâne cu ochii lipiți de televizor, nu ajută cu

nimic să intervii. („Johnny, ai auzit ce a spus mama ta? A zis să vii și să te așezi la masă”). Dacă ai de făcut o sugestie utilă, vorbește mai târziu cu soția ta, pe un ton calm. De asemenea, nu critica. Nu îi spune „Nu suport când văd cum se poartă fiica ta cu tine!” și nu îi spune fiicei vitrege „Nu-ți permit să te porți obraznic cu mama ta”. Astfel de comentarii (chiar dacă soția ta le face) vor submina încrederea partenerei tale în propriile calități de mamă și vor dăuna căsniciei.

Sfat pentru mame: ai încredere că îți poți crește copiii, chiar dacă te-ai căsătorit cu un bărbat minunat, care și-a dorit mereu să fie tată și chiar dacă ești convinsă că cei mici vor avea de câștigat de pe urma intervențiilor lui, pentru că se pricepe mai bine decât tine să impună disciplina. Impune-ți autoritatea, chiar dacă nu prea a mai funcționat de când te-ai recăsătorit. Dacă te certi aprig cu fiul tău de 12 ani, poate fi tentant să te dai bătută și să-ți chemi partenerul: „Nu mai pot! Vino și ocupă-te tu!” Nu ceda acestui impuls și descurcă-te singură, chiar dacă ești în dezavantaj, așa cum li se întâmplă părinților adeseori.

Sugerează-i soțului să iasă din cameră, dacă nu suportă când te certi cu copiii. Spune-i că apreciezi părerile lui, cu condiția să ți le împărtășească atunci când cei mici nu aud și să o facă într-un mod civilizat. Una peste alta, fii deschisă față de sentimentele și ideile soțului tău, fără să renunți la a avea ultimul cuvânt când vine vorba de copiii tăi. Sprijină-1 în rolul său de antrenor din umbră. Asta te va ajuta în relația cu copiii și îți va salva căsnicia.

Un post-scriptum pentru părinții vitregi: dacă vreți ca mariajul vostru să aibă succes, țineți minte acest paradox: dacă aveți noroc și porniți încet la drum, e posibil să dezvoltați o relație emoțională apropiată cu copiii partenerului. E posibil chiar să aveți o relație de tip părinte-copil, dacă intrați în viața celui mic foarte devreme și aveți timp să creați împreună o poveste proprie. Dar nu puteți face acest lucru la comandă. în mod paradoxal, o relație părinte-copil e mai probabilă atunci când o considerați un „bonus", dacă nu o pretindeți oficial și nu considerați că vi se cuvine.

Ceea ce ar trebui să fie de la sine înțeles e ca părinții vitregi și copiii vitregi să se poarte politicos și respectuos unii cu alții. *E responsabilitatea părintelui natural, nu a părintelui vitreg, să vegheze ca acest lucru să se întâmple.* Când părintele se impune în această privință, dispare o mare parte din tensiunea existentă în căsnicie.

O relație de tip părinte-copil e mai probabilă atunci când o considerați un „bonus”, nu când considerați că vi se cuvine.*Regula 94*

NU ÎNTREBA „PE CINE IUBEȘTI MAI MULT?”

E foarte probabil ca tu și partenerul tău/partenera ta să nu petreceți destul timp împreună, având în vedere nevoile copiilor și dificultățile relaționale pe care majoritatea dintre noi le întâmpină. Dacă ești părintele vitreg, este normal să fii nemulțumit(ă) că prea puțin din timpul vostru în doi este petrecut altfel decât vorbind despre copii sau despre alte probleme familiale. E de înțeles să te simți frustrat(ă) din cauză că partenerul/partenera nu are mai mult timp la dispoziție pentru tine. La un moment dat, chiar poți avea impulsul să întrebi „Pe cine iubești mai mult, pe mine sau pe fiul tău?”

în familiile vitrege, legătura părinte-copil este mai veche decât legătura dintre noii parteneri de cuplu. Copiii sunt pe primul loc și este normal să apară gelozia. Dar întrebarea „Pe cine iubești mai mult?” este nedreaptă. Iubirea și sentimentul de responsabilitate pe care un părinte le simte pentru copilul său nu pot fi comparate cu iubirea pentru un/o partener(ă). Sigur știi acest lucru, dar stresul cronic cauzat de viața de familie scoate uneori la iveală ce este mai rău în noi.

Totuși, partenerii trebuie să petreacă timp și exclusiv în doi, ca și în familia nucleară. Bill Doherty, consilier marital, ne sugerează diverse ritualuri pentru a avea o căsnicie solidă; unul dintre acestea este petrecerea a minimum 15 minute pe zi în doi - fără copii, fără discuții despre treburile gospodăriei, fără cicăleli. Este o regulă care prinde bine în orice tip de familie, pentru că în ziua de azi cuplurile suferă de oboseală cronică și suprasolicitare. Ideea este să nu compari timpul petrecut cu partenerul/ partenera cu timpul și atenția pe care acesta/aceasta i le oferă copilului său.*Regula 95*

SCHIMBÂ-ȚI „PAȘII” ÎN DANSUL FAMILIEI RECOMPUSE

Iată o relatare reprezentativă pentru modul în care familiile recompuse intră și ies din încurcături, indiferent dacă sunt heterosexuale sau homosexuale.

Când Amy și Victoria se aflau la începutul relației, totul era într-o perfectă armonie. Locuiau separat și Victoria se înțelegea bine cu Jake, fiul în vârstă de zece ani al lui Amy, care o trata cu simpatie și căldură.

Amy (mezina familiei sale) era o mamă modernă, care acționa spontan în loc să planifice lucrurile. De exemplu, mergea cu Jake spre casă la ora cinei și își amintea că nu are nimic de mâncare. Luau pizza sau hamburgeri și Coca-Cola de la fast-food și mâncau în fața televizorului, făcând și un concurs de râgâieli. Ca mulți mezini, Amy se purta mai mult ca o prietenă decât ca o mamă cu copilul ei. Dar ea și Jake se adorau și, deși Amy era destul de nesigură privind reușita ei ca părinte, se descurcau.

Victoria, cel mai mare dintre copiii părinților săi, era o persoană foarte organizată, fiind cu cinci ani mai în vârstă decât Amy. Crescuse și ea un copil, o fată, dintr-o căsnicie anterioară, care era deja mare. Abia când s-au logodit și s-au mutat împreună, Victoria și-a dat seama că nu poate suporta neglijența lui Amy în ceea ce privește creșterea copilului și organizarea gospodăriei.

Atunci când Victoria a început să își impună regulile în casa ei, Amy nu a opus decât o rezistență simbolică. Mâncarea de la fast-food și luatul cinei în fața televizorului au fost eliminate. Jake trebuia să își facă patul în fiecare dimineață și avea voie să se uite la televizor doar o oră pe zi. Cu cât Victoria se apropia mai mult de centrul emoțional al familiei, cu atât Jake o respingea mai mult. Ce era cu acest adult venit din senin, care îi modifica drastic relația cu mama lui - pe care nici nu o mai avea doar pentru el? Și, mai rău, această persoană se purta de parcă ar fi fost o mamă mai bună decât mama lui adevărată, care nici nu mai părea o mamă; Jake a resimțit toate acestea ca pe un abandon.

Când Amy și Victoria au venit la mine, pentru ședințe de terapie, relația lor era un dezastru. Notele lui Jake scăzuseră brusc: de la majoritatea de A la majoritatea de C[7]. Amy, prinsă între certurile celor doi, era deprimată și se temea că Victoria o va părăsi, între timp, aceasta era gata să se dea bătută. Se mutase la Amy, plină de speranță, iar acum se simțea copleșită, neapreciată și sătulă de

7 Notele A și C corespund, aproximativ, notelor 10, respectiv 8 din sistemul românesc de învățământ. (N. tr.)

confruntările cu Jake.

Ce era de făcut? întrucât știau că viitorul relației lor este în pericol, ca să nu mai vorbim de liniștea sufletească, amândouă și-au dat silința. Amy a început să se ocupe de fiul ei. Din respect pentru Victoria, s-a străduit să impună reguli și să insiste să fie urmate („Poți să lași dezordine în dormitorul tău, dar nu în spațiile comune”).

A fost nevoie ca Victoria să se dea la o parte, ceea ce nu i-a fost ușor, și să o lase pe Amy să aducă puțină disciplină în viața lui Jake. Amy a învățat să ia atitudine ca mamă a copilului ori de câte ori Victoria ieșea din culise și să se impună. Cu trecerea timpului, Amy a știut că trebuie să spună: „Victoria, ideile tale despre creșterea copiilor sunt minunate și vreau mult să mi le împărtășești. Dar nu mă ajuți dacă mă judeci și dacă îmi dai ordine. Avem, pur și simplu, păreri diferite despre unele lucruri. Trebuie să-1 cresc pe Jake așa cum mi se pare mie bine, chiar dacă fac și greșeli”.

Atunci când cei trei au devenit o familie, Amy a știut cum să-i transmită lui Jake că Victoria nu va lua niciodată locul tatălui său. Ceea ce a omis să-i spună a fost că nu o va înlocui nici pe ea, pe *mama lui.* Copiii au nevoie să înțeleagă *ambele* mesaje pentru a putea accepta un nou adult în viața lor.*Regula 96*

ÎNCURAJEAZĂ-1 PE COPII SĂ AIBĂ RELAȚII BUNE CU AMBELE FAMILII

Dacă vrei ca mariajul și familia ta să fie solide, e necesar să-i încurajezi pe cei mici să aibă o relație și cu adulții din cealaltă familie. Dacă nu poți suferi anumite persoane, încearcă pur și simplu să te porți frumos și respectuos. Ia-o ca pe un exercițiu spiritual.

Asta înseamnă că, dacă fiica ta vitregă, Anna, de 14 ani, vine acasă și îți spune că mama ei a zis că ești obsedată de control, trebuie *să te abții.* Nu începe și tu să critici. Nu pune paie pe foc, pentru că tensiunea va crește și, în cele din urmă, căsnicia ta va avea de suferit.

Desigur, poți fi tentată să spui: „Păi, Anna, mama ta crede că-mi place să controlez pentru că ea e total dezorganizată” sau „Mama ta pur și simplu nu mă place și n-o să mă placă niciodată”. Sau: „Cred că mama ta se simte amenințată și vrea să te întoarcă împotriva mea”. Poate că nu spui nimic, dar fiica ta vitregă observă că fierbi în sinea ta. Sau poate că pari tristă, rănită, deși taci. Poate îi spui soțului cât de supărată ești sau o suni chiar în seara aceea pe fosta lui soție și îi spui să nu îi mai bage Annei prostii în cap.

încearcă din răsputeri să nu faci niciunul dintre aceste

lucruri. Nu te lăsa afectată. Respiră adânc și amintește-ți că este normal ca mama fiicei tale vitrege să fie neliniștită și să se simtă amenințată de tine. Să rămâi calmă înseamnă să nu muști momeala și să nu amplifici problemele.

Mai mult, ai putea să râzi și să spui: „Da, cred că sunt puțin înclinată spre a controla. Cred că nu sunt așa de spontană și de detașată ca mama ta". Sau „Ei bine, este normal ca două persoane diferite să se poarte diferit". Sau, dacă Anna spune că mama ei crede că ești ciudată și periculoasă, poți să spui: „Eu văd lucrurile altfel. Nu mi se pare că sunt așa".

Este esențial să spui aceste lucruri cu detașare și pe un ton neutru. Nimic nu este mai important decât să înveți să comunici calm atunci când ceilalți sunt agitați. Detașarea și umorul pot detensiona multe situații, în timp ce supărarea le intensifică.

Reține că preocuparea principală a copiilor este cum îi tratează părinții lor actuali și cum se poartă unii cu alții adulții din cele două tabere. Nu le va plăcea dacă ridici un zid în jurul noii tale familii sau dacă faci altceva care le amenință relația cu mătu- șile, unchii, verișorii sau bunicii din „cealaltă parte". Mai mult, nu vor ca adulții implicați în viața lor să creeze un mediu tensionat și o atmosferă negativă în jur.

încurajează-ți copiii vitregi să aibă o relație bună cu *toate* rudele lor, iar pe copiii tăi - cu fostul tău partener și cu familia lui. Astfel, vei da dovadă de integritate și căsnicia ta va avea de câștigat de pe urma acestui lucru. Consideră comportamentul neplăcut al adulților de

„dincolo” ca pe un barometru al stării lor de nesiguranță și al neputinței de a o controla. Alege calea elevată. Este mai greu, dar merită.

Alege calea elevată. Este mai greu, dar merită.

CAPITOLUL 10

Familia ta de origine — calea regală către o căsnicie reușită

Cu mult înainte să devenim soți și soții, am fost fii și fiice, frați și surori. Familia noastră de origine este sistemul social care ne influențează cel mai mult în viață și ne arată ce înseamnă căsnicia. Este locul unde învățăm să ne facem auziți (sau nu), să negociem și să ajungem la un acord (sau nu), să gestionăm situațiile conflictuale și diferențele (sau nu) și să relaționăm cu ceilalți cu sinceritate și respect (sau nu).

Când eram copii, nu aveam abilitatea de a analiza critic structura familiei noastre sau rolurile pe care noi și ceilalți le avem în cadrul ei. Din cauza dependenței economice și emoționale, normală la vârsta lor, copiii învață să facă anumite compromisuri din dorința de a se integra. Acum însă, ca adulți ce încearcă să își clădească propriile familii, noi decidem cum vor fi relațiile noastre cu ceilalți, inclusiv cu cei care ne-au crescut. Modul în care ne raportăm, după ce ne căsătorim, Ia familia în care am crescut își va pune amprenta asupra căsniciei noastre.

Contrar credinței populare, nu devii independent(ă) mutân- du-te de acasă, având un loc de muncă și locuind cu partenerul/ partenera la sute de kilometri distanță de părinți. Adevărata inde-pendență presupune să rămâi conectat(ă) cu membrii familiei tale, dar să fii tu însuți/însăți; să poți spune ce gândești și ce simți fără să încerci să-i schimbi sau să-i convingi pe ceilalți și fără să intri în defensivă sau să ataci. Să poți pune întrebări despre trecutul familiei pentru a-i cunoște mai bine pe toți. Să observi și să poți schimba rolul pe care îl joci în tiparele disfuncționale din familie. Una dintre cele mai mari provocări ale vieții este păstrarea atât a individualității, cât și a apartenenței la o familie - inclusiv când lucrurile merg prost. Dacă reușești acest lucru în familia ta inițială, vei avea deschisă o cale grandioasă către o căsnicie mai bună.

Poate că nu vrei să recunoști că familia ta de origine are o influență atât de mare asupra relației tale de cuplu. Poate chiar te-ai gândit la căsătorie ca la o modalitate de a ieși de sub influența nefastă a familiei. Lucrurile nu funcționează așa. Dar am și vești bune. Poți să-ți îmbunătățești căsnicia fără să acționezi direct asupra ei! Urmând regulile din acest capitol, vei avea o relație mai solidă cu partenerul tău/partenera ta și vei trece peste probleme mai ușor, cu mai puțin stres. în fond, este mult mai greu când nu întreții relații armonioase cu familia de origine. Crede-mă. Sau, mai degrabă, poți să afli din propria experiență că am dreptate! *Regula 97*
MENȚINE O RELAȚIE BUNĂ CU FAMILIA TA DE ORIGINE

Există prea multă presiune asupra unei căsnicii când nu avem și alte relații familiale. De aceea, este bine să păstrăm legăturile cu familia în care ne-am născut. încearcă să fii un membru bun al acesteia - inclusiv al familiei extinse -, așa cum ți-ai dori să fii membru cu drepturi depline în orice organizație în care vrei să fii apreciat(ă) și important(ă). Astfel, vei da un exemplu partenerului tău/partenerei tale și copiilor, dacă îi ai, insuflându-le respectul pentru familie.

Pentru a avea relații familiale armonioase, este de dorit să faci următoarele:

1. *Să fiiprezent(ă) la evenimentele familiale importante.* Acestea pot fi absolviri, ritualuri religioase, nunți, petreceri în familie, aniversări ale unor zile de naștere importante sau înmormântări. Dacă nu poți să iei

parte la eveniment, gândește-te cum ai putea să te revanșezi. Dă un telefon, trimite flori sau felicitări sau fa ce ar fi relevant în funcție de persoana și evenimentul în cauză, încearcă să fii prezent(ă), chiar dacă ți se pare o corvoadă.

2. *Nu-i permite partenerului tău/partenerei tale să dicteze în relațiile tale cu familia de origine.* Indiferent de părerea parteneru- lui/partenerei de cuplu, relațiile tale cu membrii familiei sunt exclusiv responsabilitatea ta. Desigur, partenerul/partenera are un cuvânt de spus, Dacă ai de gând să-ți aduci vărul să locuiască în casa voastră. Este valabil inclusiv dacă mama ta se poartă urât cu el/ea și tu nu îi atragi atenția. Relația cu un membru al familiei tale nu ar trebui să fie mai importantă decât cea cu partenerul/ partenera, dar nici invers.

3. *încearcă să-i cunoști mai bine pe unii membri ai familiei.* Dacă îți studiezi arborele genealogic, vei găsi de-a lungul generațiilor și sfinți, și păcătoși, și „băieți buni", și „băieți răi". Dacă ești de părere că familia ta este complet disfuncțională, caută niște rude mai îndepărtate cu care să poți discuta și încearcă să le cunoști mai bine. Și ele fac parte din familie. Cu cât stabilești mai multe legături, cu atât vei putea fi mai obiectiv(ă) în privința familiei tale și, până la urmă, a căsniciei tale.

4. *Formează-ți propriile păreri despre „bunele relații de familie".* Gândește-te ce valori ai. Ce înseamnă pentru tine să te porți adecvat ca fiu/fiică, părinte, bunic(ă), mătușă, unchi, verișor/veri- șoară? Acționează mereu potrivit valorilor și credințelor tale, nu doar ca un răspuns automat la faptele mai puțin înțelepte ale membrilor

familiei.

O completare pentru această regulă și pentru cele ce urmează: este bine să ții legătura, nu neapărat una strânsă, chiar și cu cele mai dificile rude. Dar dacă ideea asta te înspăimântă și ești prea stresat(ă) de aplicarea ei, atunci te poți proteja în primul rând pe tine. Dacă ești convins(ă) că trebuie să păstrezi distanța, fa-o. Indiferent de părerea partenerului/partenerei de cuplu, relațiile tale cu membrii familiei sunt exclusiv responsabilitatea ta.

Regula 98

CAUTĂ IMAGINEA DE ANSAMBLU: ALCĂTUIEȘTE UN ARBORE GENEALOGIC AL FAMILIEI!

îți amintești zicala „Ceea ce nu știi nu poate să te rănească”? Ei bine, cercetările pe tema familiei nu o susțin. Cu cât știi mai puține despre familia ta, cu atât ești mai predispus(ă) să acționezi conform tiparelor stabilite de ea sau să te revolți irațional împotriva lor. De asemenea, nu-ți poți cunoaște părinții obiectiv fără să-i plasezi - pe ei și pe tine - în contextul istoric al familiei, în măsura în care poți aduna informații despre trecut.

Poate crezi că știi deja totul despre familia ta. Multi avem diverse povestioare despre rudele noastre pe care ne place să le spunem, alăturând, eventual, câte un diagnostic („Mama are o personalitate narcisistă”). Aceste povești pot atrage admirația altora („Fratele tău pare o persoană extraordinară!”) sau compasiunea („Nu pot să cred că tatăl tău era atât de sever și de critic la adresa ta!”). Ajungem și noi să credem aceste povești și nu ne place să fie contrazise de realitate.

Caută adevărul cât timp rudele tale trăiesc și ți-1 pot spune. Vorbește cu părinții și cu alți membri ai familiei care mai trăiesc. Când spun „vorbește”, mă refer la modul clasic, față în față, sau, dacă este imposibil, la telefon. Nu aștepta până mor toți ca să te întrebi ce vârstă avea mama ta când a murit mama ei sau de unde se trăgeau strămoșii tăi. Nu te baza pe lista de nume și date pe care a alcătuit-o verișorul Sam, pe baza cercetărilor în arhive, pentru că nimic nu înlocuiește apropierea propriu-zisă de rude și discuțiile cu ele. Alcătuiește-ți singur(ă) arborele genealogic.

Ca toate lucrurile care merită făcute, recuperarea trecutului familiei tale este un proiect pe termen lung, care înaintează puțin câte puțin. Dacă perseverezi, vei observa că primele întrebări și răspunsuri vor naște povești noi, care vor genera alte întrebări. îți vei da seama și care sunt subiectele delicate din istoria familiei, observând despre ce anume nu vor rudele să vorbească și ce întrebări te simți stânjenit(ă) să adresezi. Este posibil ca punctele nevralgice din familia ta de origine să apară și în căsnicia ta.

Aflând mai multe despre trecutul familiei tale, vei avea o perspectivă mai bună asupra poveștii din care face parte și asupra mariajului tău. Iar detaliile despre familia partenerului tău/parte- nerei tale te vor ajuta să înțelegi mai bine dificultățile și vulnerabilitatea pe care le manifestă în anumite momente, pe care le-a moștenit odată cu înălțimea și culoarea părului.*Regula 99*

ÎNVAȚĂ SĂ PUI ÎNTREBĂRILE POTRIVITE

Atunci când Isidor I. Rabi, laureat al Premiului Nobel pentru Fizică, a fost întrebat ce l-a motivat să devină om de știință, a spus că este meritul mamei sale. A explicat că, după fiecare zi de școală, toate mamele își întreabă copiii dacă au învățat ceva în ziua respectivă. Dar mama lui îl întreba altceva: „Izzy", spunea ea întotdeauna, „ai pus vreo întrebare bună astăzi?"

„Această diferență - aceea de a pune întrebările potrivite - m-a făcut să ajung om de știință", a răspuns Rabi.

Fii un om de știință când vine vorba de familia ta. învață să pui întrebări și să asculți. întrebările potrivite te vor ajuta să-ți cunoști părinții în mod neromanțat, ca persoane care au un traversat o poveste începută înainte de nașterea ta. Cu cât îi poți vedea mai obiectiv, cu atât îți vei putea privi relația ta de cuplu mai obiectiv. Dacă poți investiga subiectele sensibile din familia ta, vei aduce mai puțină tensiunea și anxietate inconștiente în relația ta. Iată câteva lucruri de care trebuie să ții cont.

începe pas cu pas, încercând să afli lucrurile esențiale înainte să ajungi la subiectele fierbinți. Pentru a afla mai

multe informații despre rudele tale, poți spune așa: „Cu cât înaintez în vârstă, cu atât îmi dau seama că nu știu prea multe despre familia mea. Am început să schițez un arbore genealogic și mă întrebam dacă mă puteți ajuta să-l completez cu nume și date”. Fii curios/curioasă, dar poartă-te respectuos când ceri aceste informații.

Dacă vrei să sapi mai adânc, pune întrebări la obiect. Părinții sunt adesea puși în dificultate de întrebări cum ar fi: „Ce ai simțit după ce tatăl tău a murit așa de tânăr?” sau „Ce fel de relație aveai cu mama ta?” în schimb, pune întrebările altfel: „După ce a murit tatăl tău, te-ai apropiat mai mult de mama ta sau te-ai depărtat?”, „Care dintre rude a venit la înmormântare?”, „Mama ta a vorbit despre ce simțea în urma acestei pierderi sau era tipul de persoană care îndură în tăcere?” Părinții și ceilalți membri ai familiei oferă surprinzător de multe detalii, dacă știu că acestea îți vor fi de ajutor și dacă simt că nu îi vei învinovăți pentru nimic, nu îi vei critica sau judeca.

Nu fi prea insistent(ă); adună informația puțin câte puțin. în timp ce vorbiți, ai grijă la emoțiile manifestate de cealaltă persoană și întrerupe discuția înainte ca celălalt să devină obosit sau copleșit. Conversațiile importante nu necesită sesiuni extinse. Poți vorbi despre un subiect de mai multe ori de-a lungul timpului.

Dacă poți investiga subiectele sensibile din familia ta, vei aduce mai puțină tensiune și anxietate inconștiente în relația ta.*Regula 100*

SUSȚINE-ȚI POLITICOS PUNCTUL DE VEDERE

A învăța să-ți susții punctul de vedere în fața rudelor tale este unul dintre cele mai bune exerciții de dezvoltare personală pe care le poți face pentru a-ți îmbunătăți relația. De fapt, probabil că nu vei fi cu adevărat tu însuți/însăți în fața partenerului/partenerei *până când* nu vei putea să-i spui mamei tale (sau tatălui, surorii, unchiului): „Știi, mamă, eu văd lucrurile altfel. Hai să-ți spun părerea mea”.

Ce înseamnă „să-ți susții punctul de vedere”? Nu înseamnă să îți înfrunți o rudă, ceea ce nu ajută prea mult la dezvoltarea personală. Când intrăm în polemici, suntem decișI să schimbăm sau să convingem cealaltă persoană, ceea ce nu este posibil. în sinea noastră, dorim chiar să-l facem pe celălalt să se simtă la fel de prost cum ne simțim noi, ceea ce, de asemenea, e imposibil și contraproductiv.

în schimb, a-ți spune punctul de vedere înseamnă să-ți împărtășești gândurile și sentimentele cu calm, permițându-i celuilalt să facă la fel, fără să te enervezi din cauza diferențelor de opinie și fără să încerci să îți convingi interlocutorul. Asta nu înseamnă că îi lași să scape ușor; din contră, trebuie să asculte și lucruri neplăcute și să tolereze un oarecare grad de disconfort.

Joanna, o clientă de-a mea, căsătorită cu Carolina, era ținta multor comentarii homofobe din partea mamei sale, care considera căsnicia ei cu o femeie o problemă greu tolerabilă. De obicei, Joanna se răstea la mama ei, încerca

să-i facă educație sau suferea în tăcere și niciuna dintre aceste abordări nu era folositoare. Schimbarea a venit când Joanna a vorbit simplu despre diferențele lor de opinie și a rugat-o pe mama ei să se gândească la acest aspect. A spus: „Mamă, din discuțiile noastre mi se pare că tu îmi consideri homosexualitatea o problemă cu care m-am născut și pe care ar trebui să o accepți pentru că mă iubești. Eu văd lucrurile altfel. Când mi-am dat seama prima dată că sunt atrasă de femei, m-am speriat și m-am întrebat ce este în neregulă cu mine, dar cu timpul lucrurile s-au schimbat mult. Mariajul meu cu Carolina este cel mai bun lucru care mi s-a întâmplat și, chiar dacă ea nu ar exista, nu aș vrea să schimb ceea ce sunt sau să devin heterosexu- ală. Ce crezi despre faptul că avem păreri diferite despre acest subiect?”

Mama Joannei s-a ridicat la nivelul așteptărilor și și-a schimbat atitudinea, încercând să respecte căsnicia fiicei, sale în loc să o tolereze. Chiar dacă reacția sa nu ar fi fost pozitivă, important este că Joanna a acționat ca un adult. în această conversație, ca și în cele următoare, Joanna și-a exprimat mândria pentru ceea ce era ca om și a susținut importanța familiei pe care și-o clădise cu Carolina. A făcut aceste lucruri fără să intre în defensivă sau să atace și fără să simtă nevoia să își convingă mama.

în fiecare familie există subiecte sensibile, despre care poate fi dificil să spui: „Mamă, părerea mea este alta. Permite-mi să ți-o împărtășesc”. Dar dacă reușești să procedezi așa în familia ta de origine, vei avea o stimă de sine sporită și vei reuși să fii tu însuți/ însăți și în relația cu partenerul tău/partenera ta.

Regula 101

NU PERMITE VIZITELOR FAMILIEI
SĂ ÎȚI SABOTEZE CĂSNICIA

Când formăm un cuplu, ne confruntăm cu provocarea presupusă de menținerea unei distanțe sănătoase între familia nou creată și cele două familii din care provenim. Dacă vizitele rudelor au fost stresante în trecut, abordează-le cu mai multă grijă în viitor. Urmează acești pași:

1. *Nu lăsa în seama partenerului tău/partenerei tale misiunea de a planifica vizita familiei tale și de a le ține companie.* Dacă familia ta vine în vizită din alt oraș, ia-ți câteva zile libere de la serviciu. Dacă este imposibil, pleacă mai devreme măcar într-una dintre zile, ca să le arăți rudelor că vizita lor e importantă. Fă tot posibilul să fii prezent(ă) pe durata șederii lor.

2. *Petrece timp cu fiecare.* Invită fiecare membru al familiei să faceți ceva împreună, fie că e vorba de o plimbare prin cartier, cu mama ta, sau de o ieșire la cafeneaua din colț cu fratele tău, unde pălăvrăgiți despre sport și despre vreme.

3. *Ajustează durata vizitelor*: Pentru acest lucru, este posibil să fie nevoie de compromisuri. Nu este rezonabil să le spui părinților care vin din celălalt capăt al lumii că pot sta numai trei zile. însă ai grijă la acest aspect. Dacă familia ta este ca majoritatea familiilor, lucrurile pot deveni copleșitoare după patru sau cinci zile (sau, poate, chiar după patru sau cinci minute). Când e vorba despre vizitele rudelor, mai mult nu înseamnă neapărat mai bun.

4. *Rezervă-ți timp pentru tine.* Ia o pauză pe durata vizitelor ori de câte ori ai nevoie, ceea ce poate însemna o plimbare scurtă pe afară sau organizarea unei excursii de trei zile pentru tine și partener(ă), în cadrul unei vizite de zece zile la părinții unuia dintre voi. Dacă întâlnirile cu familia s-au dovedit extrem de dificile în trecut, puteți închiria o cameră de hotel. Acest lucru poate constitui diferența între o vizită reușită și una dezastruoasă, deci sunt bani bine investiți. Părinții se pot simți jigniți că nu stați la ei, dar le va trece dacă le explicați situația cu diplomație.

5. *Anticipează subiectele delicate.* îți cunoști destul de bine familia încât știi ce te va irita și te va face să reacționezi. Poate este vorba despre comentariile surorii tale referitor la comportamentul fiului tău, obsesia mamei de a scoate în evidență greșelile fratelui tău sau ideile de afaceri pe care tatăl tău le tot aduce în discuție. Gândește-te cum să abordezi aceste conversații și cum să-ți controlezi reacțiile, astfel încât lucrurile să nu degenereze. Spune-i partenerului/partenerei cum te poate ajuta.

6. *Stabilește-ți obiective rezonabile.* Supraviețuirea în sine este un scop bun atunci când interacțiunea cu familia este copleșitoare. Observarea atentă a rudelor poate fi un alt obiectiv demn de luat în seamă, ca și neimplicarea în certuri. Dacă te simți în stare, stabilește obiective mai înalte, cum ar fi să te abții să dai sfaturi, să îl rogi pe tatăl tău să faceți o plimbare împreună ca să depănați amintiri, să povestești cuiva o problemă personală sau să aplici proporția de 5 la 1 între replicile pozitive și cele negative

în discuțiile cu mama ta.

O căsnicie include și provocarea de a gestiona în mod matur și înțelept relațiile familiale. Trebuie să fii atent(ă) și să anticipezi interacțiunile, în loc să reacționezi sub influența emoțiilor și să te descarci pe o persoană nevinovată - partenerul tău/partenera ta.

închirierea unei camere la hotel poate constitui diferența dintre o vizită reușită și una dezastruoasă.*Regula 102*

SUSȚINE-ȚI COMPLET PARTENERUL/PARTENERA ÎN RELAȚIA CU FAMILIA LUI/EI

Familia partenerului/partenerei nu este doar problema sau binecuvântarea lui/ei în mod exclusiv. într-o relație reușită partenerii se pot baza pe ajutor reciproc în interacțiunea cu rudele. Iată cinci modalități de a-ți ajuta partenerul/partenera, chiar dacă ai sau nu chef. Orice mână de ajutor va consolida legătura dintre voi, iar admirația și recunoștința partenerului/partenerei față de tine vor crește cu timpul.

1. *încurajează-ți partenerul/partenera să își cultive relații strânse de familie.* Dacă, de exemplu, partenerul/partenera are o relație apropiată cu sora sa, apreciază sau măcar tolerează faptul că petrec mult timp împreună în timpul vizitelor sau că poartă conversații telefonice lungi. E normal să simți gelozie față de această relație anterioară relației voastre, dar încearcă să fii generos/generoasă. în loc să îți exprimi nemulțumirea și senzația de abandon, spune: „Rămân eu acasă cu cei mici ca să poți ieși cu sora ta”.

2. *Respectă tradițiile familiei.* Dacă membrii familiei partenerului/partenerei preferă jocurile de societate sau reuniunile la țară, încearcă să le faci pe plac, deși tu ai prefera să vizitezi muzee în oraș. Ia parte la aceste adunări, chiar dacă nu sunt genul tău. Rolul tău în timpul reuniunilor cu familia partenerului tău/partenerei tale este

de a-l/a o susține și, în același timp, de a-ți consolida relația cu rudele prin alianță.

3. *Ajută-ți partenerul/partenera în relația cu rudele dificile.* Invită-i pe acești membri ai familiei să petreacă o după-amiază doar cu tine. Partenerul/partenera va avea răgaz să își tragă sufletul, iar tu vei ajunge să-i cunoști mai bine, ceea ce înseamnă că îți vei cunoaște mai bine și partenerul/partenera. Oferă-te să iei parte la conversație când îi telefonează mătușii sale imposibile, cu ocazia zilei de naștere. Din moment ce nu le cunoști din copilărie, vei putea aborda mai detașat relația cu rudele partenerului/partenerei, chiar dacă de fapt acest aspect ți se pare o misiune grea.

4. *Fii un bun ascultător, nu un instigator*: Dacă partenerul tău/ partenera ta are o rudă pe care niciunul dintre voi nu o suportă, este important să fii alături de el/ea fără să pui paie pe foc. Partenerul/partenera trebuie să găsească un debușeu, nu motive de supărare în plus. Adesea, cel mai bun lucru pe care poți să-l spui este: „înțeleg de ce te supără așa de tare situația; sunt aici pentru a-ți fi de ajutor cum pot”. Nu trebuie să folosești fraze precum: „Ai dreptate, Fred chiar este cel mai rău frate din câți există! îți amintești când a întârziat două ore la petrecerea pentru ziua ta de naștere?”

5. *Intreabă-ți partenerul/partenera cum îl/o poți ajuta.* Acest lucru nu înseamnă să accepți să scufunzi în râu mașina în care se află părinții lui/ei cicălitori. Dar poți folosi umorul, atitudinea relaxată și iubirea ca metode de a-ți calma partenerul. Fii înțelegă- tor/înțelegătoare când

situația lui/ei este mai dificilă decât a ta: „Cu familia mea te poți înțelege destul de ușor. Nici nu-mi pot imagina ce înseamnă să ai de-a face cu un tată atât de de dificil ca al tău”.

Să-ți susții partenerul/partenera nu înseamnă să i te alături când se înfurie din cauza unui membru al familiei sau să-i permiți orice fel de comportament. înseamnă să îl/o încurajezi să mențină relații bune cu familia în timp ce se ghidează după bunul-simț și în timp ce și tu te ghidezi după aceleași criterii.

Regula 103

EVITĂ SĂ TE ÎNDEPĂRTEZI COMPLET
DE FAMILIA TA DE ORIGINE

Nu este posibilă niciodată o despărțire „rezonabilă” de prima noastră familie. Iată paradoxul situației: când ne îndepărtăm de un membru al familiei, acesta devine de fapt o prezență și mai importantă în viața noastră. Purtăm acea persoană mereu cu noi, chiar fără să ne dăm seama. Când tăiem o legătură care face parte din trecutul nostru, nu dispar și sentimentele pe care le evităm. în schimb, ele se ascund și apar pe neașteptate atât în cadrul relației noastre de cuplu, cât și al celei cu copiii, dacă îi avem. îndepărtarea de familia noastră de origine, inclusiv de rudele mai îndepărtate, nu ne ajută cu nimic mariajul.

Ruperea completă a legăturilor este o formă de distanțare extremă prin care încercăm să evităm să ne simțim copleșiți, eliminând membrii familiei de parcă nu ar exista. Oamenii nu rup nicio legătură cu inima ușoară sau pentru că sunt răi și insensibili. Din contră, o fac ca să se protejeze de emoții pe care nu le-ar putea gestiona și pentru a se simți mai bine. în familia tatălui meu, în care existaseră traume, legăturile rupte erau frecvente. Mama lui fusese îndepărtată de toate rudele din familia ei de origine și se îndepărtase apoi și de singura ei fiică, mătușa mea, Ann, care s-a distanțat, la rândul ei, de sora mea și de mine. Am luat decizia să *nu* urmez această „tradiție” și să nu o perpetuez.

Respectă nevoia de a păstra distanța, pe care o simți acum De asemenea, încearcă să-ți imaginezi un viitor care nu este săpat în piatră. Ceva se poate schimba, ceva care îți va permite să reiei*Familia ta de origine - calea regală către o căsnicie reușită* 243 legăturile într-o formă sau alta. Relația cu partenerul tău/partenera ta va fi mai puțin tensionată dacă iei în considerare posibilitatea ca într-o zi să comunici din nou cu cineva care face parte din trecutul tău - așadar, parte din ceea ce aduci tu în propria căsnicie.

Când ne îndepărtăm de un membru al familiei, purtăm mereu acea persoană cu noi, chiar fără să ne dăm seama.*Regula 104*

IA CUVÂNTUL, NU FIERBE ÎN TĂCERE

Probabil că ai cel puțin o rudă pe care ai vrea să o duci la un fel de schimb valutar pentru rude, ca să primești pe altcineva în loc. Dacă ești o persoană matură știi că modul critic, intruziv, nepoliticos sau pur și simplu enervant de a se purta spune ceva despre el/ea și nu despre tine și că, în plus, intențiile sale sunt bune, dar se poartă astfel pentru că nu este sigur(ă) pe sine sau este nefericit(ă). însă, întrucât obișnuim să reacționăm fără să gândim - iar interacțiunea cu familia nu ajută pe nimeni să se comporte matur -, mai mult ca sigur fierbem la foc mic când cineva se comportă așa, mai ales dacă face din acest lucru un obicei. Dacă te afli în această situație, este mai bine pentru sănătatea ta mintală și pentru cea a căsniciei tale să iei cuvântul - desigur, după ce te-ai calmat.

Te poți exprima așa: „Apreciez faptul că tu ai proceda altfel ca părinte (sau ai adopta alt regim alimentar, sau ai amenajat altfel, sau ai organizat bucătăria în alt mod), dar eu așa procedez”. Sau poți adresa o întrebare care dă de gândit: „Mamă, tu ești mândră de fiica mea, Molly? După cum vorbești despre Aaron (celălalt nepot al ei), mi se pare uneori că îl apreciezi extrem de mult, iar pe Molly, deloc”. Poți inclusiv să formulezi o dorință concretă: „Tată, nu mă simt în largul meu când faci anumite comentarii despre mama. Vreau să am o relație cu fiecare dintre voi și aș prefera să nu mai vorbești despre ea când ești cu mine”.

Obiceiurile sunt dificil de modificat, așa că este posibil

să fie nevoie să repeți aceste afirmații de multe ori și chiar să te împaci cu ideea că unii nu vor înțelege niciodată, indiferent cât de clar le vorbești și oricât de mult te-ar iubi. Dar este important să te faci auzit(ă).

Ai mare grijă cum comunici. Nu ajută cu nimic să te răstești cu furie și nici măcar să vorbești pe un ton ridicat. Părinții, în special, sunt vulnerabili și vor intra imediat în defensivă dacă spui ceva care le lasă impresia că nu sunt părinți buni. Amintește-ți că relațiile cu membrii familiei tale de origine sunt mai greu de îndreptat decât cea cu partenerul/partenera. Dacă izbucnești într-o zi în fața soțului/soției, faptul că împărțiți casa, viața zi de zi și importanța relației vor oferi numeroase ocazii să vă împăcați sau, pur și simplu, să depășești incidentul. Este mult mai greu să repari relația cu o altă rudă, mai ales cu cineva care nu locuiește aproape de tine. Așadar, când iei cuvântul, fa-o cu grijă și înțelepciune.*Regula 105*
RUDELE PRIN ALIANȚĂ: AFLĂ CINE ȘI PENTRU CE ESTE RESPONSABIL!

Când unul dintre parteneri (de obicei, bărbatul) are o relație *distantă* cu un părinte sau altă rudă, celălalt partener (de obicei, femeia) are cu aceeași persoană o relație prea intensă. O situație des întâlnită este „triunghiul soacrei”, în care bărbatul păstrează o distanță amicală față de soacra lui și evită să se impună în fața ei când este cazul. Emoția negativă își face simțită prezența, în aceste cazuri, între soacră și soția bărbatului, fiica ei. Soluția este să îți asumi responsabilitatea în relația cu propria mamă. Nu permite partenerul/ partenera să fie barometrul emoțional al relației voastre.

Jack a venit la cabinet într-un moment de criză, disperat din cauza faptului că soția și mama lui, care era văduvă, nu se înțelegeau. Lucrurile se înrăutățiseră când

Rosa, care locuia în California, îi vizitase în Kansas City și începuse să critice modul în care Judy își educa copiii - de la ce le dădea să mănânce (prea puține proteine), până la faptul că micuții nu erau destul de responsabili („Nici măcar nu-i pui să strângă masa!”). Judy îi spusese lui Jack că este sătulă de acea atitudine și că mama lui nu mai este bine-venită în casa lor cu altă ocazie. Jack a încercat să-i „justifice” soției lui comportamentul mamei sale, ceea ce nu a făcut decât să întărească decizia lui Judy de a nu-și mai primi soacra în casă.

L-am ajutat pe Jack să se impună atât în fața soției, cât și a mamei. în primul rând, i-a spus lui Judy că nu îi va interzice mamei sale să-i viziteze. Și-a susținut punctul de vedere cu blândețe, dar și cu hotărâre. Nimeni nu ar trebui vreodată să aleagă între un părinte și partenerul de viață. De asemenea, și-a cerut scuze că i-a lăsat responsabilitatea de a avea grijă de mama lui când venea în vizită. „îmi pare rău că nu am vorbit cu mama despre criticile ei”, a spus el. „Știu că te bate la cap și nu este în regulă.” A informat-o pe Judy că va discuta acest aspect cu mama lui.

Apoi, Jack a trebuit să se țină de cuvânt. Și-a luat o zi liberă de la serviciu și a aranjat să petreacă un timp singur cu mama lui. A întrebat-o dacă se simte *cu adevărat* bine și i-a povestit o problemă pe care o avea la muncă, pentru ca discuția să nu fie superficială. Această atitudine a simplificat tot restul discuției, pentru că purtarea Rosei față de Judy avea legătură cu faptul că simțise că l-a pierdut pe Jack după ce el se căsătorise. într-adevăr, îi telefona rar, și când o facea, discutau lucruri de

complezență.

Jack i-a vorbit pe un ton prietenos mamei sale despre criticile aduse lui Judy, fără să o învinovățească. A spus: „Mamă, tu și Judy sunteți cele mai importante femei din viața mea. Judy este soția mea și tu ești mama mea. Aș vrea să vă înțelegeți și să vă purtați frumos una cu alta. Știu că tu te pricepi de minune la creșterea copiilor, în timp ce Judy și cu mine suntem la început. Dar, chiar dacă mai greșim, trebuie să ne ocupăm singuri de treaba asta. Și avem nevoie de înțelegerea și susținerea ta, chiar dacă nu ești mereu de acord cu ce facem". S-a asigurat că mama lui înțelege că metodele pe care le aplica Judy în creșterea copiilor fuseseră definite de comun acord cu el.

Jack nu a cedat când a început contraatacul; și-a folosit tactul și simțul umorului pentru a rămâne ferm pe poziții. Când Rosa a spus: „Nu o critic pe Judy, vreau doar să o ajut, dar ea nu mă ascultă deloc!" Jack a răspuns: „Mamă, te pricepi foarte bine la asta. Pe mine m-ai crescut excelent și tocmai de aceea Judy s-a îndrăgostit de mine! Dar trebuie să ne lași să facem greșeli". Mama lui a replicat cu amărăciune: „Ei, bine, atunci o să-mi țin toate părerile pentru mine", iar Jack a îmbrățișat-o și i-a răspuns: „Uite, dacă crezi ar trebui să facem ceva altfel, vreau să-mi spui *mie.* Chiar sunt receptiv la sugestiile tale".

Schimbarea nu s-a petrecut peste noapte, ci treptat și, printre altele, datorită perseverenței lui Jack, când lucrurile se derulau după vechiul tipar. De asemenea, Judy a contribuit și ea la desființarea acestui triunghi relațional, încercând să răspundă la observațiile soacrei sale cu

detașare și umor. De exemplu, când Rosa i-a spus lui Judy că fiica lor slăbise mult și arăta ca o nuielușă de când deveniseră vegetarieni, Judy a glumit: „Chiar crezi că Emma o să devină slabă ca o nuielușă? De fapt, în familia mea există atâția dovleci, încât nu ne-ar strica vreo două nuielușe”. în plus, Judy a reacționat pozitiv la părțile bune ale Rosei (toți avem și părți bune), ceea ce i-a permis lui Jack să își evalueze mai bine relația cu mama lui.

Drept urmare, vizitele Rosei au devenit mai plăcute, iar relația ei cu Jack s-a transformat dintr-una superficială în una autentică. De asemenea, stima de sine și încrederea lui Jack au crescut. Ceea ce Judy nu anticipase (și, inițial, i se păruse stresant) a fost că soțul ei a început să își exprime părerea mai apăsat (în sensul bun al cuvântului) decât la începutul căsniciei lor. Atunci când reușim să ne impunem în fața membrilor familiei noastre de origine, devenim automat mai puternici și mai hotărâți și în cadrul relației de cuplu.

Regula 106

E-MAIL: NU APĂSA BUTONUL „TRIMITE”!

Lipește-ți un bilețel pe computer: „Dacă ești nervos/nervoasă sau te simți neînțeles/neînțeleasă, nu trimite niciun e-mail!” Dacă ai primit un e-mail cu încărcătură emoțională mare, nu răspunde în același mod. în schimb, poți răspunde scurt: „îți mulțumesc pentru sinceritate. O să mă gândesc la ce ai spus. Hai să stabilim o zi ca să vorbim la telefon sau să discutăm când ne vedem data viitoare”. Nu perpetua schimbul de e-mailuri.

Cele mai dezastruoase sunt e-mailurile lungi (chiar mai lungi decât această regulă), în care scrii tot felul de detalii

despre care crezi că o vor determina pe cealaltă persoană să înțeleagă că ai perfectă dreptate sau să-ți înțeleagă suferința. Nu am făcut un studiu propriu-zis, dar am observat că, cu cât un e-mail cu încărcătură emoțională este mai lung, cu atât relația se destramă mai repede.

Tonul (pe care este ușor să îl interpretezi greșit) și particularitățile unui e-mail sunt foarte diferite de o conversație purtată față în față. Chiar și o critică scurtă și constructivă prin e-mail poate duce la escaladarea situației mai mult decât este cazul. Gennie, o clientă de-a mea, era supărată pe Joe, fratele ei mai mic, care o vizita adesea, dar nu contribuia deloc la gătitul mâncării sau la așezatul mesei și nu o ajuta, în general, cu nimic. După una dintre vizitele lui, Gennie i-a scris următorul e-mail: „M-am bucurat că ai venit, dar trebuie să te informez că aici nu este un hotel. Te rog să-ți oferi ajutorul data viitoare când mai vii". Fratele ei, care s-a simțit, cu siguranță, foarte rușinat, i-a scris un e-mail mai lung în care încerca să se apere, ceea ce a generat un e-mail și mai lung din partea lui Gennie, în care încerca să își justifice atitudinea, iar totul a culminat cu un e-mail de la fratele ei în care îi spunea că nu o va mai deranja vreodată cu vizitele sale.

Neînțelegerea a fost rezolvată, până la urmă, însă ambii s-au simțit nedreptățiți. De vină nu fusese niciunul dintre ei, ci modul de transmitere a mesajelor. Lucrurile ar fi stat altfel dacă Gennie i-ar fi spus fratelui ei în timpul vizitei: „Hei, Joe, vino să mă ajuți să pun masa" sau „Joe, uite aspiratorul. Te rog să dai cu el prin sufragerie cât gătesc eu". Dacă ar fi ignorat-o, problema s-ar fi pus altfel: „Hei, Joe, explică-mi ceva. Te-am rugat de două ori să

strângi masa și te-ai făcut că nu auzi. Care-i problema?”

Pentru conversațiile față în față este nevoie de curaj, iar pentru un e-mail nu. Dar merită să mergi pe drumul mai dificil și să spui ce ai de spus sau să o lași baltă. Gândește-te la fiecare discuție delicată cu membrii familiei ca la un antrenament pentru a putea aborda simplu, curajos și cu bună-dispoziție relația de cuplu.

EPILOG

Promisiunea mea

De curând, soțul meu a făcut o remarcă foarte oportună: că am avut mai multe căsnicii de-a lungul celor peste patruzeci de ani de când suntem împreună. I-am dat dreptate. Cuplul pe care îl formam ca tineri studenți în New York și Berkeley era diferit de cel din vremea când locuiam în Topeka, după căsătorie - și cu atât mai diferit după ce am devenit părinți. Apoi, a apărut o altfel de căsnicie după ce băieții noștri au crescut, s-au mutat de acasă și s-au căsătorit la rândul lor. Cu timpul, am crescut noi înșine, ceea ce nu înseamnă că uneori nu ne mai purtăm ca niște copii de 11 ani.

Schimbările personale, ca și cele fizice, sunt radicale și imperceptibile în același timp. N-aș putea să spun exact prin câte căsnicii am trecut în toți acești ani. Poate șapte - numărul apartamentelor și caselor în care am locuit? Oricâte căsnicii ar cuprinde căsnicia ta, îți pot promite un lucru: *Dacă rămâneți împreună, mariajul vostru de-a lungul timpului, căsnicia voastră se va schimba în moduri la care nu te-ai aștepta și pe care nu le poți prevedea.*

Acest lucru nu este bun sau rău - sau, mai degrabă, este *și* bun, *și* rău. Mai întâi, veștile proaste: dacă relația merge bine acum, nu trebuie să vă culcați pe o ureche, pentru că neprevăzutul se află la tot pasul. Dacă relația merge prost, nu vă descurajați, pentru că schimbarea este unicul lucru de care putem fi siguri. Dacă privim în perspectivă - iar căsnicia presupune o perspectivă îndelungată -, cele de mai sus ar trebui să ne facă să fim mai răbdători.A doua mea promisiune: *Dacă alegi zece reguli din această carte (cele mai relevante și mai importante pentru tine) și le urmezi constant, relația ta va avea mari șanse de succes.* Amintește-ți că până și cea mai mică schimbare pe care o faci azi poate să influențeze în bine starea mariajului tău de peste șase luni, cinci ani sau zece ani. Nimeni nu mi-a cerut vreodată ajutorul pentru că voia să își strice relația.

Așadar, consideră *Regulile căsniciei* un ghid simplu și practic care îți arată cum să clădești o relație și o personalitate proprie mai puternice. Aplică regulile care ți se potrivesc și ignoră-le pe restul. Fie ca mariajul tău - și tu însuți/însăți - să prosperați.

MULȚUMIRI

Sunt recunoscătoare multor persoane.

Jeffrey Ann Goudie și Emily Kofron își demonstrează constant dragostea și prietenia pentru mine, rămânând alături de mine carte după carte, corectând ciornele pe care le trimit pe ultima sută de metri și îmbunătățind constant rândurile primite. Marcia Cebulska mi-a oferit perspectiva ei de dramaturg și părerea ei sinceră despre tot ce i-am trimis. Nu mi-aș putea închipui viața de scriitoare fără aceste trei prietene.

Fiii mei, Matt și Ben, erau mici când am publicat prima mea carte; a fost minunat să le pot cere ajutorul pentru acest proiect și să mă bucur de generozitatea și experiența lor. Le mulțumesc și minunatelor mele nurori, Josephine Saltmarsh și Ariana Mangual, pentru părerile lor valoroase și dragostea și susținerea necondiționate. O îmbrățișare călduroasă pentru sora mea (și coautoarea cărților pentru copii pe care le-am scris), Susan Goldhor, pentru sugestiile sale privind numeroase capitole din carte.

Multe alte persoane m-au ajutat de-a lungul acestui drum. îi sunt recunoscătoare îndeosebi prietenei și colegei mele Julie Cisz pentru conversațiile avute și lui Joanie Shoemaker pentru observațiile ei înțelepte. De asemenea, le mulțumesc lui Thomas Fox Averill, William Doherty, Monica McGoldrick, Leonore Tiefer, Esther Perei, Caryn Miriam-Goldberg și Brenda Kissam. Mulțumiri speciale lui Marian Sandmeir pentru entuziasmul cu care m-a susținut și pentru talentul său editorial.Am o datorie din punct de vedere intelectual și emoțional față de prea mulți oameni pentru a-i menționa aici, începând cu Fundația Menninger, unde mi-am făcut studiile postdoctorale, alăturându-mă ulterior echipei. De-a lungul zecilor de ani în care am fost psiholog la Menninger, am avut profesori de seamă. Am fost binecuvântată de la început și cu colegi minunați, susținători ai feminismului, care m-au ajutat când mi-a fost greu și m-au făcut să simt că aparțin unei comunități intelectuale. Până acum, munca mea a fost influențată de atâția teoreticieni, terapeuți și cercetători din domeniul meu de activitate, încât mi-ar fi imposibil să menționez chiar și o mică parte din ei.

Atunci când William (Bill) Shinker, fondator și președinte al Editurii Gotham/Avery a acceptat să publice *Ghidul căsniciei,* am simțit că munca mi-a fost răsplătită. Alături de Janet Goldstein, Bill mi-a publicat cartea de debut, *The Dance of Anger,* și tot datorită lui m-am lansat ca scriitoare. Bill a reprezentat mereu tot ce are mai bun lumea editorială. îi mulțumesc pentru integritatea și clarviziunea sa și pentru faptul că mi-a promis odată, că-mi

gătește personal niște mâncăruri rafinate, lucru pe care doresc să i-1 reamintesc. Bill m-a lăsat în grija redactorului Lauren Marino, care a cerut mult de la mine când era necesar, dar m-a și lăsat să înaintez în ritmul meu. A fost o plăcere să lucrez și cu Cara Bedick, asistenta eficientă și cu capul pe umeri a lui Lauren. Judy Myers a făcut o treabă excelentă privind corectura finală a manuscrisului.

Este greu să inventez noi modalități de a-i mulțumi agentei și managerului meu, Jo-Lynne Worley, care m-a susținut și m-a încurajat în munca mea încă de când am început să lucrăm împreună, în toamna anului 1990. întotdeauna pot conta pe răbdarea ei de fier, pe profesionalismul ei de neclintit și pe prietenia pe care mi-a arătat-o clipă de clipă. Nu și-a pierdut niciodată încrederea în capacitatea mea de a duce scrierea unei cărți la bun sfârșit.

Nu în ultimul rând, familia și prietenii mei, mai numeroși pe zi ce trece, mă ajută să rămân cu picioarele pe pământ, în timp ce clienții de la cabinet și cititorii cărților mele mă învață mereu câte ceva. Fără voi nu ar fi existat niciuna dintre cărți. Trebuie să mulțumesc și frumosului și primitorului oraș Lawrence din Kansas, care îmi este casă din 2002. Este un loc grozav în care să trăiești și să muncești.

Ei bine, îi mulțumesc pentru tot lui Steve, soțul meu haios, iubitor și darnic, un talentat psiholog, muzician și producător de film care îmi este alături de mai mult de 40 de ani... Când mă gândesc la viața noastră împreună, îmi dau seama că sunt extraordinar de norocoasă.